

# หอมกลิ่นดอกบัว

โดย

**พลเดช วรฉัตร**

# หอมกลิ่นดอกบัว

คำถาม – คำตอบ

การพัฒนาจิตในชีวิตประจำวัน

โดย

พลเดช วรฉัตร

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พิมพ์ที่ : **หอรัตนชัยการพิมพ์**
๓๓/๒๘ ซอยเพชรบุรี ๕ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร. ๐ ๒๒๑๕ ๙๖๘๑ (อัตโนมัติ ๔ สาย) โทรสาร ๐ ๒๒๑๖ ๙๔๖๕

# คำปรารภ

"**หอมกลิ่นดอกบัว**" เป็นหนังสือสอนธรรมะแนะนำเบื้องต้นแก่ผู้สนใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะในด้านฝึกกำหนดอิริยาบถ อันเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญ เขียนอธิบายด้วยภาษาที่เรียบง่าย ให้เข้าใจถึงธรรมะที่แท้จริงว่าอยู่ที่ปัญญาตัวเดียวที่จะรู้แจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริง ตัวปัญญาหรือความเข้าใจที่ถูกต้องอันนี้จะเกิดที่ไหนขณะไหนก็ได้ เกิดกับใครก็ได้ ทั้งหญิงชายเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ต้องไปวัดก็ได้ ไม่ต้องแบ่งเวลาทำมาหากินไปนั่งสมาธิหรือเข้าวัด หรือต้องแต่งชุดขาว หรือคล้องลูกประคำ ทุกคนสามารถทำได้ตลอดเวลา ทำได้ทุกวัน เรียกว่า "**วิปัสสนา**"

การเป็นนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนานั้น เน้นการใช้สติพิจารณาความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ให้รู้เท่าทันกิเลส ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากที่เคยเป็นอยู่ แต่จะมีสติและตัวรู้มากขึ้น

คนส่วนมากมักจะเข้าใจผิดคิดว่า ธรรมะคือการนั่งสมาธิ โดยไม่รู้ว่าจริงๆแล้วสมาธิไม่ใช่ทั้งหมดของธรรมะ แต่เป็นวิธีการพื้นฐานหนึ่งที่จะทำให้เข้าถึงธรรมะได้ ความเป็นจริงของธรรมชาตินั้นแหละ คือ "**ความจริงแท้**"

ก่อนที่ผู้เขียน ฯพณฯ พลเดช วรฉัตร จะเดินทางไปดำรงตำแหน่งเอกอัครราชทูต ณ กรุงโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา ได้อนุโมทนาให้นำ "**หอมกลิ่นดอกบัว**" ไปพิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ ดังนั้นพวกเราจึงขอถือโอกาสขอบคุณท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**เกษม เตชะอำไพ**
**ทองธัช หงส์ลดารมภ์**
**อรชุน ตนะพงษ์**
*กรุงเทพฯ มกราคม ๒๕๕๖*

# คำนำ

ดอกบัวเป็นดอกไม้ที่ใช้สำหรับบูชาพระ หมายถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ สำหรับผู้เขียน ดอกบัวหมายถึง ความดีงาม ความงดงาม ความบริสุทธิ์ ของจิตใจ และความงดงามที่สงบนิ่ง บริสุทธิ์ ของธรรมชาติ

ข้อเขียนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้เขียนได้เรียบเรียงขึ้นนี้ มีเจตนาที่จะให้เป็นคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้ที่สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่ยังไม่รู้อะไรเลย ขอย้ำว่าสำหรับผู้ที่ยังไม่รู้อะไรเลยเท่านั้น เพราะผู้เขียนเองก็ยังมิใช่ผู้รู้ทั้งการปฏิบัติและปริยัติ แต่เป็นเพียงนักศึกษาคนหนึ่งที่สนใจที่จะเรียนรู้เท่านั้น อย่างไรก็ดี จากการที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับ **คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย** หลายปี ได้ศึกษาค้นคว้า การฟังธรรมบรรยายของอาจารย์หลายท่าน รวมทั้งการพูดคุยกับบุคคลต่างๆ ทำให้ผู้เขียนตระหนักว่า สิ่งที่ผู้เขียนได้เรียนรู้นั้นเป็นความรู้เบื้องต้นที่คนจำนวนมากก็ยังไม่รู้ และคงอยากจะรู้ ผู้ที่สนใจที่จะปฏิบัติธรรมนั้นมีอยู่มาก แต่เพราะความที่ยังไม่รู้หรือเข้าใจไม่ถูกต้อง มีความสงสัยเล็กๆ น้อยๆ ทำให้ตัดสินใจไม่เข้ามาปฏิบัติธรรม คนเหล่านี้ความจริงแล้วไม่ได้ปฏิเสธการปฏิบัติธรรม แต่เมื่อยังไม่เข้าใจ ยังสงสัย ในหลักธรรมเบื้องต้นทำให้ไม่เปิดโอกาสให้ตัวเอง ดังนั้น หากได้รู้แนวทางปฏิบัติ

ธรรมเบื้องต้นที่สามารถเข้าใจได้ง่าย ก็อาจจะมีส่วนทำให้มีกำลังใจ มีความเข้าใจและสนใจที่จะศึกษาธรรมมากขึ้น การเปิดใจเพื่อเข้ามาสัมผัสกับธรรมเบื้องต้นนี้ เปรียบเหมือนการได้กลิ่นหอมของดอกบัว แม้จะเพียงได้กลิ่นก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีเป็นการเริ่มต้นที่ดีแล้ว จึงตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า "**หอมกลิ่นดอกบัว**" ส่วนใครจะเข้าถึงดอกบัว และจะเป็นบัวบานหรือไม่นั้นเป็นเรื่องที่แต่ละคนจะสร้างให้เกิดขึ้นตามบุญบารมีของตัวเอง ผู้เขียนหวังว่าข้อเขียนนี้คงจะมีประโยชน์กับผู้สนใจในธรรมปฏิบัติบ้างตามสมควร

ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ พ.อ. (พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน อาจารย์สุเทพ โพธิสัทธา และอาจารย์กาตารี ซิงค์ ที่ได้กรุณาตรวจดูความถูกต้องของข้อเขียน

หากท่านผู้อ่านมีข้อคิดเห็นประการใด ผู้เขียนยินดีรับฟังด้วยความเคารพและเต็มใจ


**พลเดช วรฉัตร**

*๒๐๖/๑ เพชรเกษม ๑๐๐*

*บางแค กทม.*

*โทร..๔๔๔-๒๔๓๔, ๘๐๙-๒๑๔๕*

# สารบัญ

## ๑. ชาติก่อน ชาติหน้า มีหรือไม่ ถ้ามีต้องพิสูจน์ได้

คำพูดนี้เป็นคำพูดที่เราคงได้ยินกันบ่อยๆ ซึ่งฟังดูก็มีเหตุผลเหมือนกัน เพราะสิ่งต่างๆที่พูดนั้น เป็นสิ่งที่เห็นกันอยู่ในสังคม และมีแนวโน้มที่จะเป็นไปในลักษณะนั้น เช่น

*"ยายแจ่มข้างบ้านทำบุญตักบาตรทุกวัน ไม่เห็นแกร่ำรวย หรือมีความสุขเลย ก็เห็นแกยังยากจน เจ็บป่วยอยู่เสมอ ไม่เห็นบุญช่วยแกเลย"*

*"ดูอย่างไอ้มิ่งที่ปากซอย ไม่เห็นสนใจเรื่องบาปบุญคุณโทษเลย โกงไปโกงมา กะล่อนน่าดู เดี๋ยวนี้รวยเอารวยเอา ไม่เห็นมีใครจัดการได้เลย"*

*หรืออย่างเถ้าแก่ซ้ง เห็นเอารัดเอาเปรียบคนจน เล่นการพนัน เลี้ยงมือปืน ผิดลูกเมียชาวบ้าน แต่ก็ยังเห็นเถ้าแก่เจริญรุ่งเรือง มีหน้ามีตา ผู้คนเคารพนับถือ...แล้วจะเชื่อได้อย่างไรว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เห็นแต่ทำชั่วได้ดีมีถมไป*

บางคนก็สรุปว่าชาติก่อน ชาติหน้าไม่มีจริง เป็นเรื่องที่หลอกขึ้นมาเพื่อให้คนทำบุญเท่านั้นเอง

ผู้เขียนยอมรับว่าเป็นเรื่องยากที่จะทำให้คนทั่วไปเข้าใจ ว่า ความจริงของชีวิตของเรานี้เป็นอย่างไร และเป็นเรื่องยากที่จะพิสูจน์ว่าชาติก่อน ชาติหน้า มีจริง...แต่ถ้าสิ่งเหล่านี้มีจริง เราควรจะทำอย่างไรให้ชีวิตของเรา ให้ได้ประโยชน์จากข้อเท็จจริงดังกล่าว เป็นเรื่องที่น่าจะให้ความสนใจมากกว่า

เรื่องชาติก่อนชาตินี้ ความจริงแล้วเป็นเรื่องของช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ที่อยู่กันคนละช่วงเท่านั้น ถ้าจะถามว่าเวลาในอดีตที่ผ่านมา เช่นเมื่อวานมีไหม เราจำได้ไหมว่า เราได้ทำอะไรเมื่อวาน และยอมรับไหมว่าเมื่อวานเป็นเวลาที่เป็นอดีตนั้นมีอยู่จริง (คือเมื่อวาน) และวันพรุ่งนี้มีไหม เวลาของวันพรุ่งนี้ที่ยังมาไม่ถึงจะมีไหม จะมาถึงไหม และยอมรับไหมว่าพรุ่งนี้เป็นช่วงเวลาในอนาคต

ดังนั้น เมื่อมีเวลาที่เป็นอดีต (คือเมื่อวาน) และอนาคต (คือพรุ่งนี้) ยอมรับไหมว่าที่เราอยู่ในวินาทีนี้ ของวันนี้เป็นเวลาปัจจุบัน ซึ่งอยู่ระหว่างเวลาในอดีตกับเวลาในอนาคต (คือเมื่อวานกับวันพรุ่งนี้) ท่านเคยจำหรือพิจารณาไหมว่าการกระทำบางอย่างที่เราทำเมื่อวานนี้ มีผลต่อความเป็นไปในวันนี้ (ปัจจุบัน) หรือจะมีผลในวันพรุ่งนี้ที่ยังมาไม่ถึงด้วย ถ้าท่านยอมรับหลักการนี้ก็แสดงว่า การกระทำของมนุษย์เราเมื่อทำแล้ว ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ย่อมให้ผลในช่วงเวลาต่อมาได้

ยกตัวอย่าง เมื่อวานเราได้กินอาหารที่อร่อยถูกใจ พอรุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งเราไม่สบายปวดท้องเพราะการกินของเรา...ในตัวอย่างนี้ เหตุการณ์เกิดขึ้นเมื่อวาน (ซึ่งในขณะนั้นยังเป็นปัจจุบันอยู่) และสมมุติว่าหากตื่นเช้าในวันนี้ (ปัจจุบันในขณะนี้) แล้ว เราลืมเรื่องของเมื่อวานทั้งหมด เราก็จะตื่นขึ้นมาในเช้าของวันใหม่ ด้วยอาการปวดท้อง ไม่สบาย โดยไม่รู้สาเหตุที่ทำให้เราปวดท้องเพราะเราเคยไปทำอะไรมาในอดีต (คือเมื่อวาน)

ตัวอย่างอีกข้อหนึ่งก็คือ สมมุติว่าเมื่อวานเราไปซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาลไว้ ๑ ใบ พอวันรุ่งขึ้น (คือวันนี้) ปรากฏว่า ถูก

รางวัลที่ ๑ ในตัวอย่างนี้ การกระทำ (ซื้อสลาก) เกิดขึ้นแล้วเมื่อวาน (ซึ่งในขณะนั้นยังเป็นปัจจุบันอยู่) และเมื่อเวลาผ่านมาจนถึงวันนี้ เราถูกรางวัลที่ ๑ ก็แสดงว่าการกระทำในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งนั้นมีผลแน่นอนต่อมนุษย์ในช่วงเวลาต่อมา

ก็จะขอถามว่าจากเหตุการณ์ที่ยกตัวอย่างมานี้ หากไม่มีการกระทำที่เป็นเหตุในช่วงเวลาหนึ่ง (เมื่อวาน) จะมีผลในวันนี้ได้หรือไม่

ถ้าย้อนเวลาถอยหลังออกไป เช่นจากเมื่อวันวานเป็นสัปดาห์ก่อนมีไหม เดือนที่แล้วมีไหม ปีที่แล้วมีไหม สิบปีที่แล้วมีไหม ยี่สิบปีที่แล้วมีไหม จนกระทั่ง ๕๐ ปีที่แล้วมีไหม จะเห็นว่าเป็นเพียงแค่ช่วงเวลาหนึ่งในกาลเวลาเท่านั้น และ ๑๐๐ ปีที่แล้วมีไหม การกระทำของมนุษย์เมื่อ ๑๐๐ ปีที่แล้ว ส่งผลถึงมนุษย์ในปัจจุบันมีไหม...คำตอบก็คือมีแน่นอน...ถ้าท่านสรุปว่ามีเวลาที่เป็นอดีตจริง มีเวลาที่เป็นอนาคตจริง ท่านคิดว่าท่านจะทำปัจจุบันอย่างไร ถ้าหลักการนี้มีจริง ผู้เขียนก็จะขอบอกว่าถ้าเช่นนั้นเราสามารถกำหนดอนาคตตัวของเราได้ คือ กำหนดการกระทำเหตุในปัจจุบัน เพื่อให้เกิดผลในอนาคตได้ และถ้าทำเช่นนี้ได้ เราจะกำหนดการกระทำ (เหตุ) ดี หรือการกระทำ (เหตุ) ไม่ดี เลือกเอาเอง

ดังนั้นการบอกว่าชาติก่อน ชาติหน้าไม่มี เราจึงควรหาความสุขความสนุกให้เต็มที่ ไม่ต้องกลัวบาป เพราะไม่มีชาติหน้านั้นจะถือว่าเป็นความประมาทหรือไม่ ถือว่าเป็นการละเลยต่อผลประโยชน์ของท่านเองหรือไม่

ถ้าท่านคิดว่าทุกวันนี้ท่านมีความสุขดีอยู่แล้ว ไม่ต้องทำบุญหรือความดีหรือปฏิบัติธรรม ท่านก็เหมือนกับคนประมาทที่มีเงินเก็บไว้ใช้ และใช้อย่างเดียว ไม่หาเพิ่มเลย ใช้ไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็ต้องหมด แล้ววันที่เงินหมดท่านจะรู้สึก ถ้าเป็นนักลงทุนก็เป็นนักลงทุนที่ไม่เอาไหน เพราะไม่เคยลงทุนเพิ่มเลย ไม่เห็นความสำคัญของการลงทุน มีเงินเก็บไว้ใช้อย่างเดียว อนาคตของนักลงทุนประเภทนี้ คงไม่พ้นการหมดตัวแน่นอน

ธรรมชาติช่างยุติธรรมเหลือเกิน **ผู้ใดสร้างเหตุที่ดีก็จะได้รับผลดี ผู้ใดสร้างเหตุที่ไม่ดีก็จะได้รับผลไม่ดี** เป็นสิ่งที่ทุกคนควรคำนึงให้มาก ท่านจะเป็นผู้ฉลาด รอบคอบ มองการณ์ไกล หรือจะเป็นอะไรที่ตรงกันข้าม ก็สุดแต่ท่านพิจารณาเอาเองเถิด

## ๒. คิดอย่างไรจึงจะเรียกว่าเป็นการพัฒนาจิต

กลไกของจิตที่สำคัญประการหนึ่งที่เราควรรู้ก็คือ **"คิดอย่างไรก็เป็นเช่นนั้น"** หลักการนี้มีความสำคัญและลึกซึ้งมาก ถ้าเข้าใจกลไกและหลักการนี้ ท่านก็เหมือนกับว่าได้รู้ความลับของธรรมชาติของจิตทีเดียว *"คิดอย่างไรก็เป็นเช่นนั้น"* ทำไมจึงมีความสำคัญมาก

ท่านเคยเห็นทุ่งหญ้าเขียวขจีที่กว้างไกลสุดขอบฟ้าไหม สมมุติว่าท่านยืนอยู่ในทุ่งหญ้าที่ว่านี้ มองไปทางไหนก็เห็นทุ่งหญ้าเขียวขจีที่กว้างไกลสุดขอบฟ้า ถ้าจะบอกว่า เอาละ ให้ท่านลอง

คิดว่าถ้าจะให้ท่านเป็นเจ้าของที่ดินบนทุ่งหญ้าที่ท่านเห็นอยู่เบื้อง-หน้านี้ ท่านคิดว่าท่านจะเป็นเจ้าของพื้นที่ที่ว่าขนาดเท่าใด ๑๐๐ ตารางวา, ๑ ไร่, ๑๐ ไร่ หรือ ๕๐ ไร่

คำตอบของแต่ละคนคงแตกต่างกันในขนาดของพื้นที่ และความเข้าใจ คนที่ตอบว่าเป็นเจ้าของเพียง ๑๐๐ ตารางวา ก็เพราะเขาเข้าใจว่าเขาควรจะเป็นเจ้าของแค่นั้น คนที่ตอบว่า ๕๐ ไร่ ก็เพราะว่าเขาคิดว่าเขาควรจะเป็นเจ้าของเท่านั้น แต่ความจริง **"คิดอย่างไรก็เป็นเช่นนั้น"** ตามหลักนี้ ก็หมายความว่า *ถ้าเรามีศรัทธา มุ่งมั่นและตั้งใจจริงๆแล้ว ไม่มีอะไรจะมาจำกัดขอบเขตว่าเราจะต้องได้แค่นั้นแค่นี้ แต่เราสามารถเป็นเจ้าของได้ทั้งหมด* ทั้งทุ่งหญ้า ใช่แล้ว ทั้งทุ่งหญ้าเลย เพราะไม่มีใครมากำหนดให้เรานอกจากตัวเราเอง ไม่มีใครมาปักรั้วกั้นเขตให้เราได้นอกจาก**ตัวเรา**เอง ก็ในเมื่อคิดอย่างไรก็เป็นเช่นนั้น เราก็เป็นเจ้าของชะตาชีวิตของเราเอง ความสามารถของเรา ความสำเร็จของเราไม่มีขอบเขต มันกว้างไกลสุดขอบฟ้า **ถ้าเราคิดว่าเราเป็นเช่นนั้นเราก็จะเป็นเช่นนั้น ขอเพียงแต่อย่าท้อถอยหรือท้อแท้** ความคิดของคนเรานั้น มีที่เป็น**ความคิดบวก** (คิดในด้านดี) หรือ**พลังบวก** และ**ความคิดที่เป็นลบ** (คิดในด้านไม่ดี) หรือ**พลังลบ** พลังบวกกับลบนี้เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา เมื่อใดมีพลังบวกก็แสดงว่าจิตใจของเราเป็นจิตที่ดี มีศรัทธา มีกำลังใจเข้มแข็ง อดทน แต่เมื่อใดมีพลังลบจิตใจก็หดหู่ เศร้าสร้อยเซ็ง ทุกข์

ธรรมชาติของพลังบวกและลบนี้ มีอยู่ว่า พลังนี้จะชักจูงให้

เกิดพลังในขั้วเดียวกันเรื่อยๆ เช่นพลังบวก จะชักจูงให้เกิดพลังบวกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และพลังลบก็จะชักจูงให้เกิดพลังลบเพิ่มขึ้นเหมือนกัน เคล็ดลับก็คือ เราควรจะยึดมั่นอยู่ในพลังบวก คือ **คิดแต่ในสิ่งที่ดีงาม มองโลกในแง่ดีเท่านั้น** จงยึดมั่นอยู่ในพลังบวก แม้สถานการณ์จะเป็นลบก็ตาม ถ้าใจเรามีแต่บวก พลังบวกที่มีอยู่จะดึงดูดให้เกิดพลังบวกสิ่งดีงามต่อไปอย่างแน่นอน

จงถอนรั้วที่ปักปิดกั้นความฝัน ความสามารถ และความสำเร็จของเราออกจากทุ่งหญ้า แล้วท่านจะเป็นเจ้าของทุ่งหญ้าที่ท่านเห็นอยู่ทั้งหมด ถ้าท่านต้องการ

หลักการเหล่านี้มีอยู่แล้วในพุทธศาสนา ดังที่กล่าวกันในพุทธศาสนาว่าหัวใจพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ประการ คือ **จงทำแต่ความดี ละเว้นทำความชั่ว** และ**ทำจิตใจให้ผ่องใส** การทำจิตให้ผ่องใสนี้แหละคือการสร้างพลังบวกนั่นเอง ถ้าจิตใจผ่องใสแล้วโลกทั้งโลกก็น่าอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะดีขึ้นเอง รวมทั้งร่างกายของเรา *เพราะจิตนั้นเป็นนายกายนั้นเป็นบ่าว* หลักการนี้เป็นอีกหลักการหนึ่งที่ผู้สนใจเรื่องจิตจะต้องศึกษาต่อไป

## ๓. ชีวิตมีความสุขดีอยู่แล้ว ไม่เห็นต้องหาทางพ้นทุกข์เลย

คำพูดเช่นนี้ผู้เขียนได้เคยฟังมาหลายรายแล้ว ซึ่งก็เป็นคำพูดที่ฟังดูก็มีเหตุผลดี คนพูดนี้ เป็นคนที่ทำงานแล้วมีครอบครัว

มีฐานะดี มีชีวิตเรียบง่าย ไปวัดทำบุญเป็นบางครั้งไม่ทำบาปถ้าไม่จำเป็น ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ผิดศีล ๕ การประพฤติตนเช่นนี้ ก็น่าจะเพียงพอแล้วมิใช่หรือ...

คำตอบในเรื่องนี้ก็คือ ถ้าบุคคลผู้พูดนี้ ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยมีความทุกข์เลย คือตั้งแต่เกิดมามีความสุขตลอดเวลาตั้งแต่เล็กจนโต ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จบ ไม่ต้องอธิบายต่อไป ผู้รู้เคยกล่าวว่าถ้าทุกคนในโลกนี้มีแต่ความสุข มีอายุยืนหมื่นปี ก็คงไม่มีใครอยากไปนิพพาน ถ้ามีแต่สุขไม่มีทุกข์ก็ไม่ต้องหนีทุกข์ ไม่ต้องหาทางพ้นทุกข์...แต่ในยุคนี้ ยุคที่คนเราอายุแค่เฉลี่ยแค่ ๖๐ ปี คนเรามีแต่ความสุขเพียงอย่างเดียวหรือไม่ ทุกคนคงตอบได้ถ้ายอมรับว่ามีความทุกข์ด้วย เราก็จะมาลองพิจารณาดูว่ามีความทุกข์แล้วเป็นอย่างไรบ้าง สนุกไหม เราชอบที่จะมีความทุกข์ไหม ความสุขกับความทุกข์นี้เป็นของคู่กัน มนุษย์เรานั้นต่างแสวงหาแต่ความสุข เกลียดทุกข์ **แต่ยิ่งหาสุขเท่าใด ทุกข์ก็ยิ่งเกิด** เปรียบเสมือนเราไปซื้อของที่ตลาด บอกคนขายว่าขอซื้อความสุขสัก ๑ กิโลกรัม ผู้ขายจะหยิบความสุขให้ ๑ กิโลกรัม แต่ก็จะแถมทุกข์ให้ ๑ กิโลกรัม เช่นกัน เป็นของที่ขายเป็นก้อนรวมกัน แยกขายไม่ได้ ถ้าไม่ซื้อก็ไม่ได้เลย คนเราอยากได้ความสุขนี่ ก็เลยต้องยอมซื้อความสุขที่ปนทุกข์เช่นทุกวันนี้

ดังนั้น ประโยคที่ว่า เรามีชีวิตอยู่ไปวันๆหนึ่ง ไม่ได้ทำบาป ไม่ได้เบียดเบียนใคร ก็มีความสุขดีแล้วนี่ จึงเป็นความคิดที่ไม่รอบคอบเท่าใดนัก เพราะตราบใดที่เราไม่คิดทำบุญเพิ่มหรือคิดที่จะปฏิบัติธรรม (เพื่อหาทางพ้นทุกข์) เราก็ตกอยู่ใน

ความประมาท เนื่องจากทุกครั้งที่เรามีความสุข ความทุกข์เข้ามาร่วมด้วยเสมอ และเมื่อสะสมนานๆเข้าเราก็จะถูกรุมเร้าด้วยความทุกข์ดังกล่าว เราพร้อมแค่ไหนที่จะรับมือกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น

เคยมีผู้กล่าวว่า **ผู้ที่เตรียมรับมือกับสถานการณ์ใดๆก็ตามย่อมมีโอกาสรอดมากกว่าผู้ที่ไม่เตรียมพร้อม**

นอกจากนี้ถ้าจะบอกว่าการที่เรามีชีวิตมีความสุขอยู่ทุกวันนี้และคิดว่ามีความสุขดีอยู่แล้วนั้น ความจริงแล้วเรากำลังรับผลของการกระทำของเราในอดีตต่างหาก ซึ่งก็หมายความว่าเราเคยทำบุญมาแล้วในอดีต เราจึงมีความสุขได้ในปัจจุบัน แต่ใครจะรู้ล่ะว่าบุญที่ทำนั้นและที่ส่งผลอยู่นี้ จะหมดลงเมื่อไหร่ ถ้าเรามัวแต่คิดว่าแค่รับผลบุญเก่าก็พอ ไม่ทำบุญใหม่เพิ่ม คิดว่าประมาทไหม ประมาทแน่นอน เหมือนกับการจุดเทียนในที่มืด เราได้อาศัยแสงเทียนที่ส่องสว่างให้เห็นต่างๆ นานา แต่เมื่อเทียนละลายไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็ต้องหมดแน่นอน และหากเราไม่คิดหาเทียนมาต่อ เราก็จะพบกับความมืดอีกครั้ง

คุณค่าของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่เกิดมาแล้วมีความสุข มีความสนุก มีเกียรติยศ ชื่อเสียง เงินทอง หรือแม้แต่ไม่ได้เกิดมาเพื่อรู้ถึงความทุกข์เท่านั้น **แต่คุณค่าของมนุษย์เราอยู่ที่การเกิดมาแล้วพัฒนาชีวิต**ให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ในทุกวันที่มีชีวิตอยู่ พัฒนาจิตให้เป็นผู้ที่มีปัญญามากขึ้น เพื่อที่จะรู้เท่าทันกิเลสต่างๆ และไม่หลงในที่สุด ปัญญาจึงมีความสำคัญมาก มนุษย์เกิดตายนับแสนๆ หมื่นๆ ชาติ หากไม่พัฒนาปัญญาก็เท่ากับเสียชาติเกิดยิ่งนัก

*การพัฒนาจิตเป็นการลงทุนในชีวิตที่มีค่ายิ่ง*
*เป็นการลงทุนที่ไม่มีวันขาดทุน มีแต่กำไรลูกเดียว*
*เป็นการลงทุนที่ให้ดอกเบี้ยทั้งในปัจจุบันและอนาคต*
*เป็นการลงทุนที่ให้ประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น*

เท่าที่ผู้เขียนพบมา ผู้คนส่วนมากจะนั่งบ่นถึงชะตาชีวิตตัวเองที่ไม่สมหวัง บ่นถึงการทำดีแต่ไม่ได้ดีสมใจ บ่นถึงอดีตที่ขื่นขม วิตกถึงอนาคตที่ไม่แน่นอนและมืดมัว แต่ไม่ใส่ใจทำความดีเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน หลายคนอ้อนวอนสิ่งต่างๆ โดยเชื่อว่าจะสามารถดลบันดาลให้เป็นไปต่างๆ นานาได้จึงไม่สนใจทำความดี

ผู้เขียนจึงขอเชิญชวนทุกท่าน ให้สนใจในการพัฒนาจิตตัวเองให้มาก โดยการลองปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แล้วท่านจะเข้าใจกลไกของจิตมากขึ้น เข้าใจในธรรมชาติมากขึ้น มีสติ ไม่หลงไปกับความไม่รู้ต่างๆที่มนุษย์ทุกคนเป็นอยู่ ถ้าท่านเป็นคนดีชอบทำบุญอยู่แล้ว การพัฒนาจิตจะทำให้ท่านเพิ่มสมรรถภาพเพิ่มประสิทธิภาพให้มากขึ้น

ธรรมะจริงๆแล้วไม่ใช่เรื่องที่ล้าสมัย หรือเป็นเรื่องสำหรับคนแก่ที่ใกล้จะตายอย่างเดียวเท่านั้น แต่**ธรรมะคือการพัฒนาจิต**สำหรับคนสมัยใหม่ด้วย ไม่ว่าเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้หญิง ผู้ชายต่างก็ต้องการที่จะพัฒนาจิตทั้งนั้น เพื่อที่จะให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่ากลไกที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของเรานั้น คือ**ตัวจิต**นี่เอง ตัวจิตเป็นเสมือนเครื่องยนต์ชิ้นสำคัญในร่างกายเรา เป็นตัวบงการให้ร่างกายทำโน่นทำนี่ ทำดีทำชั่ว ทำบุญทำบาป ก็คือจิตนี่แหละ

ดังนั้นหากไม่รู้กลไกของจิตก็เท่ากับเราไม่สามารถจะควบคุมหรือบริหารชีวิตของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง นักจิตวิทยาค้นพบว่ามนุษย์เราใช้ความสามารถทางจิตเพียง ๓๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น อีก ๗๐ เปอร์เซ็นต์ยังมิได้ถูกนำมาใช้เลย ดังนั้นหากเราสามารถจะพัฒนาจิต และชีวิตของเราได้เพิ่มมากขึ้น ทำไมเราจะไม่ทำล่ะ...นักเรียนจะเรียนเก่งขึ้น ความจำจะดีขึ้น สภาพจิตจะแจ่มใสมากขึ้น ความคิด การตัดสินใจ จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ฯลฯ

## ๔. คนเราต้องทำมาหากิน จะเอาเวลาที่ไหนไปปฏิบัติธรรม

เพื่อนที่ผู้เขียนรู้จักมักจะบอกผู้เขียนเช่นนี้ทุกครั้งที่คุยกันเรื่องธรรมะ และเมื่อพยายามจะชวนเขาให้มาปฏิบัติธรรม

เป็นคำสารภาพที่น่าสนใจมาก และน่าจะเป็นคำสารภาพหรือคำแก้ตัวของคนส่วนมากด้วย เราจะมาลองพิจารณากันดูว่าจริงๆแล้วการปฏิบัติธรรมที่แท้จริงจะขัดแย้งกับการทำมาหากินหรือเป็นอุปสรรคกับการมีครอบครัวต้องเลี้ยงลูกเต้าและต้องเสียเวลาหรือไม่

ในคำแก้ตัวของเพื่อนคนนี้ก็คือไม่มีเวลา ประเด็นนี้สำคัญมาก แสดงให้รู้ว่าในความเข้าใจของเพื่อน เข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมนั้นต้องใช้เวลา ฉะนั้นเมื่อเขาต้องการทำมาหากิน ต้อง

เลี้ยงดูครอบครัวลูกเต้า จึงใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับภาระหน้าที่ดังกล่าว จึงไม่มีเวลาพอที่จะแบ่งให้กับการปฏิบัติธรรม...ชัดเจนและเป็นข้อเท็จจริงในสังคมปัจจุบันที่ปฏิเสธไม่ได้

เพื่อนของผู้เขียนผู้นี้ทำงานราชการ ต้องตื่นแต่เช้า ส่งลูกไปโรงเรียน ส่งแฟนไปทำงาน กว่าตนเองจะถึงที่ทำงานก็สายแล้ว จากนั้นก็ต้องทำงานที่มากมาย ที่ชุลมุนวุ่นวายมีปัญหาหยุมหยิม พอถึงตอนกลางวันก็ต้องรีบออกไปทานข้าวแล้วกลับทำงานจนถึงเย็น ไปรับแฟนและลูกกลับบ้าน กว่าจะฝ่าการจราจรถึงบ้านก็หมดแรง ถึงบ้านยังต้องทำอาหารทานอีก ลงท้ายด้วยการนอนด้วยความเหนื่อยอ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ กิจวัตรประจำวันอย่างนี้ จะให้เอาเวลาที่ไหนมาปฏิบัติธรรม

สิ่งที่ผู้เขียนจับความได้ก็คือ เพื่อนผู้เขียนคนนี้ไม่ได้ปฏิเสธการปฏิบัติธรรม แต่เขาไม่มีเวลาเหลือไม่มีแรงเหลือ เพราะใช้เวลาที่มีอยู่ไปกับการดูแลเรื่องต่างๆ ซึ่งเป็นความจำเป็นเฉพาะหน้า คนเราจะต้องมีกินก่อนที่จะคิดถึงอย่างอื่น แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าเดาไม่ผิด เพื่อนผู้เขียนคนนี้ จะต้องเข้าใจผิดในเรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างแน่นอน จากการพูดคุยกัน ก็ทราบว่าในความคิดของเขา การปฏิบัติธรรมคือดังนี้

*การปฏิบัติธรรมต้องไปวัด*

*ต้องไปหัดนั่งสมาธิ*

*ต้องไปวัดแต่งชุดขาว คล้องลูกประคำ*

*ต้องไปหาพระดังๆ ขอของดีมาห้อยคอ*

*ต้องทำสมาธิ หลับตา ตัวแข็ง ยิ่งนั่งนานเท่าไหร่ยิ่งเก่ง* ฯลฯ

ความเข้าใจต่างๆนี้ ยังไม่ถูกต้องนัก ธรรมะที่แท้จริงไม่ต้องไปวัดก็ได้ ไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้ ไม่ต้องแต่งชุดขาว ไม่ต้องคล้องลูกประคำก็ได้ **ธรรมะที่แท้จริงอยู่ที่ปัญญาตัวเดียว** ปัญญาที่บริสุทธิ์ที่จะรู้ความเป็นไปของสิ่งต่างๆตามความจริง โดยไม่หลง คือรู้แจ้งแทงตลอด

ตัวปัญญาหรือความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ เกิดที่ไหนก็ได้ เกิดขณะไหนก็ได้ เกิดกับใครก็ได้ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ผู้หญิงผู้ชาย ไม่ต้องแบ่งเวลาทำมาหากินไปนั่งสมาธิ หรือเข้าวัด หรือต้องแต่งชุดขาวหรือคล้องลูกประคำ

ใช่แล้ว ผู้เขียนกำลังจะบอกว่าธรรมะที่แท้จริงนั้นไม่ต้องใช้เวลาเป็นการเฉพาะ แต่ทำได้ตลอดเวลาและสามารถทำได้ทุกวัย ที่เราเรียกว่า **"วิปัสสนา"** นั่นเอง

คนส่วนมากมักจะเข้าใจผิดคิดว่า ธรรมะคือการนั่งสมาธิ โดยไม่รู้ว่าจริงๆแล้วสมาธิไม่ใช่ทั้งหมดของธรรมะ แต่เป็นวิธีการพื้นฐานหนึ่งที่จะทำให้เข้าถึงธรรมะได้ นอกจากนั้น สมาธิยังมีวิธีการปฏิบัติ ๒ ประเภท คือ **สมถสมาธิ** กับ**วิปัสสนาสมาธิ**

**สมถสมาธิ**นั้นมีจุดมุ่งหมาย**ทำให้จิตใจสงบ โดยใช้วิธีการกำหนดต่างๆ** เป็นอารมณ์ถึง ๔๐ ชนิด หรือ ๔๐ แบบ ที่คนส่วนมากเห็นและเข้าใจก็คือการนั่งสมาธิแบบบริกรรมภาวนา คือนั่งหลับตาตัวตรงตัวแข็ง ใครนั่งนานก็มักจะถือว่าคนนั้นนั่งสมาธิเก่ง ทั้งนี้สมถสมาธิแบ่งระดับของความสงบของจิตเป็น ๓ ระดับ คือ

สมาธิแบบอ่อนๆ หรือสมาธิเล็กน้อย เรียกว่า **ขณิกสมาธิ**

สมาธิแบบกลางๆ หรือสมาธิปานกลาง เรียกว่า **อุปปจาร–สมาธิ**

สมาธิแบบแนบแน่น หรือสมาธิระดับสูง เรียกว่า **อัปปนา–สมาธิ**

การทำสมาธิแบบสมถะนั้น คนส่วนมากยังยึดติดกับรูปแบบ คือมักเข้าใจว่าการทำสมาธิจะต้องไปทำที่วัด ต้องไปขึ้นครู หรือครูครอบขันธ์ ๕ ต้องเห็นโน่นเห็นนี่ เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นนางฟ้า ใครไม่เห็นอะไรเลยถือว่านั่งสมาธิไม่ได้ผล ฯลฯ

การทำสมาธิแบบสมถะเป็นสิ่งดีแน่นอน ประโยชน์ที่เห็นชัดๆ ก็คือสามารถทำใจให้สงบได้ สงบจากกิเลส แต่**เป็นการสงบชั่วคราว** เหมือนเอาก้อนหินทับหญ้าไว้ หญ้าก็เฉาตายไปชั่วขณะหนึ่ง แต่พอเอาหินออก หญ้าได้ฝนได้แดด ก็กลับเจริญเติบโตขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้นการทำสมาธิแบบสมถะเพียงอย่างเดียวจึงไม่สามารถจะทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ ดังนั้นจึงปรากฏอยู่เสมอว่าคนที่ไปวัดไปนั่งสมาธิเสมอ แต่กลับมีกิเลสมีอารมณ์ฟุ้งซ่านมากกว่าคนที่ไม่ไปวัดก็มี การจะทำลายกิเลสให้หมดไปจึงต้องใช้การทำสมาธิแบบหนึ่งที่เรียกว่า **วิปัสสนาสมาธิ**

**วิปัสสนาสมาธิ** คือ **สมาธิที่ใช้ปัญญา ใช้การพิจารณาอย่างแยบคาย ดูสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบันที่เกิดขึ้น** เมื่อจิตมีปัญญารู้ความเป็นจริง ก็จะไม่หลง จิตก็จะรู้ทันสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตลอดเวลา **ทำให้ทำลายอวิชชาความหลงผิดลงได้** วิปัสสนาจึงไม่มีรูปแบบว่าจะต้องนั่งหรือต้องเดิน แต่ทุกอิริยาบถที่เกิดขึ้นทำวิปัสสนาได้ทั้งนั้น ตลอดเวลา ๒๔

ชั่วโมง หากเราตามดูอิริยาบถที่เกิดขึ้น ด้วยสติตลอดเวลา เราก็เท่ากับกำลังทำวิปัสสนาตลอดเวลา สมาธิแบบสมถะจึงแตกต่างกับวิปัสสนาสมาธิโดยสิ้นเชิง แต่ไม่ได้หมายความว่าสมาธิแบบสมถะไม่ดีหรือไม่มีประโยชน์ สมถสมาธิยังมีความจำเป็นเช่นกัน แต่ต้องไม่มุ่งทำสมาธิจนถึงระดับสูง เพราะส่วนมากพอทำสมาธิแบบสมถะถึงระดับสูงแล้ว จิตจะเกิดพลัง เกิดนิมิต เกิดปีติ เกิดความยึดมั่นถือมั่น ทำให้กลายเป็นการหลงได้ง่าย (ยกเว้นผู้ที่มีบารมีจริงๆ) ซึ่งจะเป็นอุปสรรคในการสร้างสติปัญญาเพื่อการหลุดพ้นได้ สมาธิที่เหมาะกับการเจริญสติจึงเป็นสมาธิระดับเล็กน้อยหรือระดับปานกลางเท่านั้น วิปัสสนาจึงไม่ต้องนั่งตัวแข็งหรือนั่งเห็นสวรรค์เห็นนรก แต่กำหนดสติตลอดเวลาที่เรารู้ตัวเท่านั้น ทำได้ทุกขณะไม่ว่าตั้งแต่ ตื่นนอน ลุกขึ้น บิดขี้เกียจ เดินไปห้องน้ำ อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ แปรงฟัน ทานอาหาร ทำได้หมด หาก**มีสติรู้ทันในอิริยาบถที่เกิดขึ้น** ก็ขึ้นชื่อว่า **เราได้ปฏิบัติธรรมที่แท้จริง**แล้ว

เพราะฉะนั้น การที่เพื่อนอ้างว่าไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมจึงเป็นอันตกไป เพราะวิปัสสนาไม่ต้องใช้เวลาเป็นการเฉพาะ แต่เรามีหน้าที่ทำอะไร ก็ทำไปตามปรกติ แต่ทำด้วยสติ ทำด้วยความตั้งใจ นอกจากจะเป็นการปฏิบัติธรรมแล้ว ยังทำให้สิ่งที่เราทำนั้น ได้ผลมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย เป็นการพัฒนาทั้งจิตและชีวิตของเราเอง คราวนี้เพื่อนคงไม่มีข้อแก้ตัวแล้วนะ

เอาละ ตกลงว่าการทำวิปัสสนาไม่เสียเวลา เพื่อนก็สงสัยต่อว่าทำไมจึงเอาสติกำหนดอิริยาบถ ได้ประโยชน์อะไรที่ทำเช่นนั้น

ก็จะขอตอบว่า **การที่ต้องเอาสติกำหนดอิริยาบถนั้นก็เพื่อให้จิตเรารู้ทันต่อสภาวธรรมที่เกิดขึ้น** เราอาจคิดว่าไม่เห็นต้องกำหนดเลยเราก็รู้ทันได้ เช่นยืนก็รู้ว่ายืน ได้ยินก็รู้ว่าได้ยิน เห็นก็รู้ว่าเห็น ไม่เห็นจะต้องมีสติตรงไหนเลย ถ้าจะบอกเพื่อนว่าสิ่งที่เพื่อนรู้ ได้ยิน ได้เห็นนั้นความจริงแล้วมันไม่ได้เป็นเช่นนั้นหรอก

ในทางธรรมแล้ว มนุษย์เรานั้นโง่ ที่โง่เพราะไม่สามารถรู้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น สัมผัส รู้รส หรือคิดนึกได้ตามความเป็นจริง หรือไม่สามารถรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น เราเห็นแต่สิ่งที่ไม่จริง ได้ยินแต่เสียงที่ไม่จริง ได้สัมผัสที่ไม่จริง ได้รสที่ไม่จริง ได้กลิ่นที่ไม่จริง ได้คิดในสิ่งที่ไม่มีตัวตน แต่เราก็ยืนยันว่า เราเห็น เราได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัส ได้นึกคิดจริงๆ ไม่ใช่ภาพหลอกแต่อย่างใด...

เป็นการยากที่จะอธิบายสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงให้ฟัง แต่ก็จะลองดู มนุษย์เราที่เรียกกันว่ามนุษย์นี้มีอวัยวะที่ทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆ ๖ ทาง คือ **ทางตา** (ได้เห็น) **ทางหู** (ได้ยินเสียง) **ทางจมูก** (ได้กลิ่น) **ทางลิ้น** (ได้รส) **ทางกาย** (ได้สัมผัส) และ **ทางใจ** (ได้คิด) การรับรู้ ๖ ทางนี้ จะเรียกว่าเป็น **ทวาร ประตู** หรือ**ประสาท**ทั้ง ๖ ก็ได้ เพื่อความเข้าใจ ถ้าจะเปรียบร่างกายของคนเราเป็นอาคารสูงหรือบ้าน ก็จะเป็นอาคารหรือบ้านที่มี ๖ ประตู ชื่อ *ประตูเห็น ประตูเสียง ประตูกลิ่น ประตูรส ประตูสัมผัส* และ*ประตูใจ* ประตูแต่ละประตูมีหน้าที่เฉพาะของตน ไม่ปนกับประตูอื่น ประตูเห็นก็มีหน้าที่เห็นอย่างเดียว ประตูเสียงก็มีหน้าที่เปิดรับเสียงอย่างเดียว เป็นต้น แต่บ้านนี้มี**จิต** (ตัวเรา) เป็นเจ้าของคนเดียว จิตก็เหมือนคนที่อยู่

ข้างในบ้านคอยดูแลบ้าน คอยดูแลการทำงานของประตูนี้ทุกขณะ และมีความไวมาก เมื่อเกิดการ**กระทบ**หรือมีสิ่งใดมาทางประตูใด จิตก็จะไปรับรู้ที่ประตูนั้นทันที เช่นเมื่อมีเสียงมากระทบประตูเสียง จิตซึ่งอยู่ในบ้านก็จะมารับรู้ที่ประตูเสียง เพื่อรับรู้เสียงนั้นทันที และในลักษณะเดียวกันเมื่อมีสิ่งใดมากระทบทางประตูตา จิตก็จะวิ่งปรู๊ดจากประตูเสียงมารับรู้ทางประตูตาทันทีเหมือนกัน

นี่คือการทำงานของบ้านนี้...

ในทางธรรมแล้ว จิตของคนเราไม่มีว่างจากการรับรู้สิ่งต่างๆที่มากระทบทางประตูทั้ง ๖ เลย ลองสังเกตดูว่าในวันๆหนึ่ง ตั้งแต่ตื่นนอน เรา (จิต) เกิดขึ้นรับรู้ความต้องการทางประตูทั้ง ๖ ตลอดเวลาใช่หรือไม่ เมื่อตื่นลืม*ตา* ขึ้นมา เรา (จิต) ก็อยากเห็นแต่รูปที่สวยๆ เห็นรอยยิ้มของคนอื่น *หู* จิตเราก็อยากจะได้ยินแต่เสียงที่ดีๆ ไพเราะ รื่นหู *จมูก* จิตเราก็อยากแต่จะได้กลิ่นดีๆ หอมๆ *ลิ้น* จิตเราก็อยากแต่จะได้ลิ้มรส (อาหาร) อร่อยๆ ที่ถูกปาก เผ็ด เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม *กาย* จิตเราก็อยากแต่จะได้สัมผัสที่ดีๆ นุ่มนวล *ใจ* จิตเราก็อยากแต่จะคิดแต่สิ่งที่ดีๆ ความสำเร็จ ความสุขสมหวังต่างๆ นานา จิตจะวนเวียนทำหน้าที่ไปรับรู้สิ่งต่างๆที่มากระทบกับทวาร หรือประตูทั้ง ๖ ไม่หยุดหย่อน รับรู้ที่ประตูนั้นแล้วก็รับรู้ที่ประตูนี้ด้วยความไวมาก **แต่ทีละประตู** ในจุดนี้เองที่เราอาจสงสัยว่าสิ่งที่เกิดขึ้นดูเหมือนว่าเกิดพร้อมกันเช่น เห็นกับได้ยินพร้อมกัน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วจิตจะรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ทีละ ๑ ทาง คือ ๑ ประตูเท่านั้น แต่เนื่องจากการเกิด-ดับของจิตมีความไวมาก จนทำให้เรารู้สึกเหมือนว่าเห็นกับได้ยินพร้อมกัน

เมื่อพอจะเข้าใจเรื่องจิตและการทำงานของประตูทั้ง ๖ แล้วก็จะขออธิบายต่อในเรื่องที่ว่าทำไมมนุษย์เราถึงโง่ในการรับรู้ทางประตูทั้ง ๖ ทำไมผู้เขียนจึงบอกว่าสิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่เห็น ที่ได้รส ได้สัมผัส ได้กลิ่น ได้คิดนั้นไม่ได้เป็นอย่างที่เรารู้ทั่วไป ถ้าเช่นนั้นมีอะไรมากกว่านี้หรือ

ที่เราได้เห็นรูปผู้หญิง ผู้ชาย สวย ไม่สวย ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้นหรอกหรือ

ที่เราได้ยินเสียงผู้หญิง ผู้ชาย เสียงไพเราะ เสียงทุ้ม เสียงแหลม...ไม่ได้เป็นเช่นนั้นหรอกหรือ

ถ้าจะบอกว่าสิ่งที่เราได้เห็นได้ยินนั้น เป็นสิ่งที่สมมุติทั้งนั้น เสียงผู้หญิง เสียงผู้ชาย รูปผู้หญิงสวยๆ งามๆ นั้นความจริงไม่มี...

มีแต่การสมมุติเท่านั้น...ท่านจะเข้าใจหรือไม่

ถึงจุดนี้ก็ต้องอธิบายเพิ่มเติมว่าความจริงในโลกนี้มีอยู่ ๒ ชนิด คือ **ความจริงที่สมมุติและความจริงที่จริงแท้**

**ความจริงที่สมมุติก็คือสิ่งที่เรายึดถือกันมาทั้งหมด** ในโลกปัจจุบันนี้เอง คือ ความเป็นเรา เป็นหญิง เป็นชาย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ ความดีงามความสุขทุกข์ต่างๆ เป็นสิ่งที่สมมุติที่มีอยู่จริง แต่มีอยู่จริงแบบสมมุติ และยังมีความจริงอีกประการหนึ่งที่ปุถุชนอย่างเราไม่รู้ก็คือ...ความจริงแท้หรือความจริงที่เป็นปรมัตถ์

**ความจริงที่เป็นปรมัตถ์นี้ก็คือ ความเป็นจริงของธรรมชาติ เช่น สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตของเรา ทางประตูทั้ง ๖** นั้นเอง

สิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ ก็คือ

เมื่อเราได้ยินเสียง ความจริงที่เกิดขึ้นก็คือ คลื่นเสียงที่เกิดขึ้นนั้นวิ่งผ่านอากาศมากระทบกับจิตที่ประสาทหู แล้วก็ดับไป...(และในลักษณะเดียวกันกับการเห็น การได้กลิ่น ได้รู้รส ได้สัมผัส และได้คิด)

นี่ก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่ได้มีการสมมุติในขณะที่เกิดว่าคลื่นเสียงนั้นเป็นเสียงอะไร เสียงอย่างไร เสียงของใคร...

การเกิดขึ้นของคลื่นเสียงและการมากระทบกับจิตที่ประสาทหูหรือประตูทั้ง ๖ นั้นเร็วมาก เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปด้วยความเร็วที่อาจจะเปรียบเทียบแล้วแค่ระยะเวลาลัดนิ้วมือเดียว (นิ้วแม่โป้งกับนิ้วชี้มาแตะกัน) จิตเกิดดับแสนโกฏิขณะ เร็วกว่าแสงหรือเร็วกว่าเสียงหรือเร็วกว่าทุกๆสิ่งที่ว่าเร็วแล้วในโลกเสียอีก

ความเร็วของจิตที่เกิด-ดับ นี้ ก็คือการที่จิต (หนึ่งเดียว) ไปรับรู้สิ่งที่มากระทบทางประตูทั้ง ๖ แต่ละประตูแต่ละครั้งนั่นเอง ก็หมายความว่า แค่ระยะเวลาลัดนิ้วมือเดียว หรือหากเปรียบเทียบเป็นวินาทีก็อาจเปรียบได้ว่าแค่วินาทีเดียว จิตรับรู้เสียงทางประตูหูเกิด-ดับด้วยความเร็วถึงแสนโกฏิครั้ง ซึ่งเร็วมาก ถ้าเราสามารถจะดูการเกิด-ดับ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ได้ทัน ก็จะเห็นว่าในแต่ละครั้งที่เกิด-ดับนี้ มีแต่คลื่นเสียงที่มากระทบกับจิตที่ประสาทหูเท่านั้น แล้วก็ดับไป ความเร็วนี้เร็วมาก เกิด-ดับต่อเนื่องกัน แต่สติของเราเร็วไม่ทันแสนโกฏิขณะ จึงรับรู้ได้เฉพาะเสียงที่เป็นสมมุติแล้วคือ เสียงที่สมมุติว่าเป็นเสียงอะไร เสียงของใคร เสียงอย่างไร

ตัวอย่างที่จะทำให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ แสงไฟนีออน ที่เราเห็นเป็นแสงสว่างอย่างต่อเนื่องนี้ ความจริงกะพริบ ๖๐ ครั้ง ต่อ ๑ วินาที คือเกิด-ดับ ๖๐ ครั้ง แต่ตาของเราจับดูไม่ทัน จึงเห็นเป็นเพียงแสงสว่างที่ต่อเนื่องกันไป แล้วก็เรียกว่าแสงนีออน

เราจึงเข้าไม่ถึงและไม่ทันความจริง (การเกิด-ดับ) ที่เกิดขึ้นสักครั้งเดียว ความโง่อวิชชาของมนุษย์เราจึงเกิดขึ้น เพราะสติเร็วไม่ทันการเกิด-ดับ ของสิ่งต่างๆนั่นเอง

*เราจึงได้เห็นรูปเป็นรูปที่สมมุติแล้ว*
*เราจึงได้ยินเสียงเป็นเสียงที่สมมุติแล้ว*
*เราจึงได้กลิ่นเป็นกลิ่นที่สมมุติแล้ว*
*เราจึงได้รสเป็นรสที่สมมุติแล้ว*
*เราจึงได้รู้สึกในสัมผัสที่เป็นสมมุติแล้ว*
*และเราจึงได้คิดในความคิดที่สมมุติแล้ว*

ในเมื่อเราได้สัมผัสแต่ในสิ่งที่เป็นสมมุติ จึงทำให้จิตเราหลงยึดติดกับสิ่งที่สมมุตินี้ตลอดเวลา กล่าวคือ หลงสุข หลงทุกข์ หลงบุญ หลงบาป หลงรูป หลงรส หลงกลิ่น หลงเสียง โดยไม่มีโอกาสได้รู้ความจริงเลยว่า ในสิ่งสมมุติต่างๆ ในโลกที่เราหลงนั้น ความจริงไม่มีอะไรเลยนอกจากการเกิด-ดับของรูปและนามทางประตูทั้ง ๖ นี้เท่านั้น

แต่การรู้ความจริงที่ว่านี้ จะเกิดประโยชน์อย่างไรเล่า

ผู้เขียนได้เคยกล่าวแล้วว่า ความจริงมี ๒ ชนิด คือความจริงสมมุติ และความจริงแท้จริง (ปรมัตถ์)

การที่เราเกิดมาแล้ว อยู่ในโลกที่สมมุตินี้ ก็เป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ แต่การอยู่ในโลกที่สมมุติโดยไม่รู้ว่ายังมีความจริง

ที่แท้จริงแฝงอยู่ด้วยเลยนั้นจะทำให้เราตกอยู่ในความหลงที่ถาวร หลงสุข หลงทุกข์ หลงบุญ หลงบาป อย่างไม่มีทางจะสิ้นสุด เป็นเหมือนคนที่ตาบอด แต่หากเราอยู่ในโลกที่สมมุติ **ด้วยความรู้ว่าความจริงที่แท้เป็นอย่างไรด้วย** ก็จะทำให้เราสามารถเข้าใจในความสมมุติต่างๆที่มนุษย์หลงยึดถือได้ดีและจะปรับใจได้ดีกว่าคนที่ไม่รู้ความจริงแท้คือ **จะหลงน้อยลง เหมือนคนตาดี มองเห็นสิ่งต่างๆได้ดี ทุกคนคงจะรู้ดีว่า ระหว่างคนตาบอด หรือคนตาดีนั้นใครจะอยู่ในโลกด้วยความสะดวกสบายและสมดุลมากกว่ากัน**

## ๕. จิตกับตู้โทรศัพท์

การอธิบายในเรื่องกลไกของจิตในข้อที่ว่า **จิตรับรู้อารมณ์ได้ทีละอารมณ์** เป็นเรื่องยากแก่ความเข้าใจ อย่างไรก็ดี จะขอยกตัวอย่างเปรียบเทียบให้เข้าใจง่ายๆ ในเรื่องจิตกับตู้โทรศัพท์ดังนี้

ทุกคนคงจะเคยเห็นตู้โทรศัพท์สาธารณะข้างถนน เวลามีคนไปใช้โทรศัพท์ ตู้โทรศัพท์นั้นก็ไม่ว่าง เพราะมีคนเข้าไปใช้แล้ว คนอื่นหากต้องการใช้ก็ต้องรอข้างนอกตู้ จนกว่าจะว่าง จนกว่าคนในตู้จะใช้เสร็จแล้วออกมาข้างนอก ตู้จึงจะว่าง คนอื่นจึงจะเข้าไปใช้ได้

จะเห็นว่าลักษณะการทำงานของจิตก็มีลักษณะคล้ายกันกับตู้โทรศัพท์ คือเป็นที่สำหรับให้คนเข้าไปใช้ จิตนั้นเป็นธรรมชาติที่

รับรู้อารมณ์ เป็นที่ที่อารมณ์จะเข้าไปอยู่ อารมณ์ใดเข้าไปอยู่ในจิต จิตก็เป็นไปตามอารมณ์นั้น เช่นอารมณ์กุศลอยู่ในจิต จิตก็เป็นกุศล ขณะนั้นอารมณ์อื่นก็ไม่สามารถจะเข้าได้ หากอกุศลอยู่ในจิต จิตก็เป็นอกุศล กุศลก็เข้าไม่ได้ เพราะฉะนั้นกลไกของจิตที่สำคัญที่เราจะต้องรู้และเข้าใจก็คือ **จิตรับรู้อารมณ์ได้ทีละอารมณ์** เปรียบได้กับตู้โทรศัพท์ดังกล่าวข้างต้น ลองนึกภาพดูตู้โทรศัพท์ที่เราเคยเห็น เวลามีคนใช้อยู่ในตู้ คนอื่นก็ต้องยืนรออยู่ข้างนอกการเข้าใจกลไกนี้ทำไมจึงมีความสำคัญนัก

ถ้าจิตรับรู้อารมณ์ได้ทีละอารมณ์ ก็แสดงว่าเราสามารถเลือกหรือบริหาร หรือจัดสรรอารมณ์ที่จะมาอยู่ในจิตของเราได้ เช่นภาพตู้โทรศัพท์ที่มีคนใช้อยู่ คนอื่นๆยืนรออยู่ข้างนอก ถ้าสมมุติว่าคนที่ใช้ตู้โทรศัพท์ชื่อนายกุศล และคนที่รอข้างนอกชื่อนายเศร้า ชื่อนายร่าเริง ชื่อนายเข้มแข็ง ฯลฯ เราจะบริหารการใช้ตู้โทรศัพท์อย่างไร เราจะเลือกคนที่ชื่อนายเศร้า นายเซ็ง ให้เข้าไปใช้โทรศัพท์หรือ หรือว่าเราจะให้คนที่ชื่อนายร่าเริง นายเข้มแข็ง เข้าไปใช้แทน แน่นอนผู้เขียนคิดว่าทุกคนคงเลือกให้คนที่ชื่อนายกุศล นายร่าเริง หรือนายเข้มแข็ง ใช้โทรศัพท์นานๆ อารมณ์ใดเข้าไปอยู่ในจิต จิตก็เป็นเช่นนั้น ดังนั้นหากเรารู้ว่ากลไกของจิตเป็นเช่นนี้ เราก็จะสามารถบริหารหรือจัดสรรจิตของเราได้ เช่น แต่ละวันพยายามจัดสรรให้อารมณ์ดี หรืออารมณ์กุศลเข้าไปใช้ให้มากที่สุด อารมณ์ที่ไม่ดี ให้เข้าไปใช้น้อยที่สุด

จิตของคนเราจะดีหรือชั่วมาแต่หนหลังนั้นเป็นเรื่องของอดีต เป็นเรื่องของผลกรรมที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็จริงอยู่ แต่

ในปัจจุบันหากเรารู้ว่าจิตของเราบริหารได้ พัฒนาได้ เราก็จะเป็นผู้ที่โชคดีกว่าผู้ที่ไม่รู้เลย เราจะใช้ประโยชน์จากพลังจิตของเราได้มากกว่าที่เป็นอยู่นี้ หลักการเกี่ยวกับจิตที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ หลักที่ว่าคิดอย่างไรก็เป็นเช่นนั้น เป็นหลักที่มีความหมายลึกซึ้งมาก สิ่งที่อิสระและไร้ขอบเขตสิ่งเดียวของมนุษย์ก็คือ **ความคิด** เราคิดดีเราก็ได้รับผลดี เราคิดไม่ดีเราก็ได้รับผลไม่ดี เพราะฉะนั้น **จงคิดแต่สิ่งที่ดีเท่านั้น คิดแต่สิ่งที่เป็นกุศล** ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ สถานการณ์จะไม่ดีก็ตาม หากใจเราคิดและเชื่อมั่นแต่สิ่งที่ดี เราก็จะได้รับแต่ผลที่ดี อย่ายอมแพ้ต่อความคิดที่เป็นอกุศล *หากเราคิดว่าเราต้องชนะ เราก็จะชนะ* ความคิดของคนเรานั้นมีบวกกับลบ พลังแต่ละขั้วจะดึงดูดให้เกิดพลังในขั้วเดียวกันต่อไป หากเรามีพลังบวกอยู่ในใจ พลังบวกนี้ก็จะดึงดูดให้เกิดพลังบวกต่อไป เคล็ดลับจึงอยู่ตรงนี้เองคือ จงคิดแต่สิ่งที่ดี ทำแต่สิ่งที่ดีแล้วผลก็จะดีเอง ไม่เชื่อก็ลองดู

## ๖. ทำดีไม่เคยได้ดีเลย โลกนี้ไม่ยุติธรรมเลย

หลายคนคงจะได้ยินประโยคนี้บ่อยๆ ซึ่งเกิดขึ้นกับทุกคนในบางครั้ง อุตสาห์ทำดีแทบตายไม่มีใครเห็นเลย ต่อไปนี้จะไม่เป็นคนดีแล้ว

ผู้เขียนรู้ดีว่าทุกคนคงจำสุภาษิตที่ว่า *ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว* ซึ่งบางคนบอกว่าไม่จริงหรอก ฉันทำดีมาตั้งเยอะไม่เห็นได้ดีเลย

แต่ไอ้หมอนั่นเห็นมันทำชั่วบ่อยๆ ไม่เห็นมันได้ชั่วเลย มันกลับได้ดี ที่เป็นเช่นนี้เพราะเรายังไม่ทราบข้อเท็จจริงของธรรมชาติ เรายังไม่รู้กลไกของจิตและเรายังไม่รู้หลักของกรรม...การจะรู้ข้อเท็จจริงเหล่านี้เราจะต้องศึกษาจิตของเรา ศึกษาวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะรู้ถึงความลี้ลับของจิตได้

การจะตอบคำถามที่ว่าทำไมทำดีไม่ได้ดี หรือโลกนี้ไม่ยุติธรรมเลยนั้น ผู้ถามจะต้องเป็นผู้ที่ยุติธรรมกับตัวเองก่อน ต้องยอมรับว่าในโลกนี้มีความดีกับความไม่ดี เปรียบเสมือนพลังบวก (ความดี) กับพลังลบ (ความไม่ดี) หลักของธรรมชาติของพลังจิตมีอยู่ว่า **พลังใดมากกว่าก็จะให้ผลก่อน** เช่นพลังบวกมากกว่าพลังลบ ความดีก็จะแสดงและให้ผลก่อน แต่หากพลังลบมากกว่า ความไม่ดีก็จะแสดงผลก่อน และนอกจากนั้น เป็นข้อเท็จจริงว่าคนเราทุกคนนั้นต่างเคยทำทั้งความดีและความไม่ดีมาแล้วทั้งนั้น ไม่มีใครในโลกที่จะดีร้อยเปอร์เซ็นต์หรือชั่วร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่จะดีปนชั่วหรือชั่วปนดี ขึ้นอยู่กับว่าฝ่ายไหนมากกว่า ดังนั้นการที่เราจะบอกว่าเราทำดีไม่เห็นได้ดีเลยก็อาจวิเคราะห์ได้ว่า เพราะเรามีทั้งบัญชีดีและไม่ดี หากเราทำความดีแล้วไม่ได้ผล เป็นไปได้ไหมว่าความดีที่เราทำยังไม่มากพอที่จะให้ผลความดีปรากฏ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทำความดีแล้วไม่มีผลเลย เพียงแต่ว่าเรามีความไม่ดีมากพอที่จะชะลอความดีที่เราทำให้อยู่กับที่ก่อน เมื่อไหร่บัญชีไม่ดีลดน้อยลง เมื่อเราทำความดีผลดีก็จะเกิดกับเรา

ข้อเท็จจริงของธรรมชาติอีกประการหนึ่งที่เราควรรู้ไว้ก็คือ

พลังเหล่านี้ (บวกและลบ) เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะดึงดูดให้เกิดพลังในขั้วเดียวกันตามมา นั่นก็หมายความว่าหากเราทำความดี ๑ อย่าง (พลังบวก ๑ พลัง) พลังความดีนั้นจะมีพลังดึงดูดให้เกิดพลังความดีตัวต่อไปอีก เช่นพลังบวก ๑ ดึงดูดให้เกิดพลังบวก ๒ พลัง และพลังบวกทั้งสองดึงดูดให้เกิดพลังบวก ๓ และ ๔ และต่อๆไป (เช่นเดียวกับพลังลบ) ดังนั้นหากเรารู้ว่าธรรมชาติของพลังเป็นเช่นนี้ เราจะเลือกทำเลือกสะสมพลังอะไรคิดเอาเองนะ

ผู้เขียนจะบอกแต่เพียงว่าถ้าเราทำความดี (พลังบวก) เราจะต้องได้ผลดีแน่นอน แต่จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับจำนวนพลังที่ว่าเท่านั้น และขอให้จำไว้เสมอว่าพลังจะดึงดูดให้เกิดพลังในขั้วเดียวกัน เพราะฉะนั้น แม้เราทำความดีแล้ว แต่ยังไม่ได้ผลดี ก็ขอให้เชื่อมั่นว่าความดีที่เราทำไว้นั้น จะไม่สูญแน่นอน และจะดึงดูดให้เกิดพลังความดีตัวต่อๆไป ขอให้ยืนหยัดอยู่ในพลังความดีนั้น ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราอย่างแน่นอน

ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตแทบทุกคนได้อาศัยหลักการสร้างพลังบวกในจิตใจเป็นตัวนำในการดำเนินชีวิตทั้งนั้น เราเองก็ทำได้แต่ต้องมีศรัทธา และมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องของจิต เพราะหากไม่รู้เรื่องของจิต แล้วเราก็ไม่สามารถจะบริหารหรือควบคุมให้จิตทำงานไปในทางที่เราต้องการได้ จะเห็นได้ว่า **จิตนี้สำคัญที่สุด** จะชั่วหรือดี จะสุขหรือทุกข์ จะบุญหรือบาป ก็ด้วยจิตนี้แหละ ถ้ารู้จิตของตัวเองแล้ว ความสำเร็จต่างๆที่เราหวังก็อยู่แค่เอื้อม

## ๗. ความรักกับการปฏิบัติธรรมไปด้วยกันได้หรือไม่

มีคำกล่าวว่าความรักทำให้คนตาบอด จริงหรือไม่จริง และความรักดังกล่าวระหว่างหนุ่มสาวจะขัดกับการปฏิบัติธรรมหรือไม่อย่างไร เป็นเรื่องที่น่าสนใจ

*ความรักทำให้เกิดทุกข์* หลายคนคงตระหนักดีในเรื่องนี้ *ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์* ถ้าจะบอกว่าที่ใดมีทุกข์ที่นั่นมีธรรมคงไม่ผิด

ความรักของปุถุชนนั้นยากที่จะเป็นรักที่บริสุทธิ์ เพราะเป็นรักที่เจือปนไปด้วยกิเลสทั้งนั้น ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะปุถุชนนั้นมีความยึดมั่นถือมั่นเป็นปรกติ มีความเป็นตัวตนเป็นปรกติ ดังนั้นเมื่อมีความรัก ความรักนั้นจึงเป็นรักที่เห็นแก่ตัว รักเพื่อตัวเอง รักเพื่อสนองต่ออารมณ์ของตัวเอง เป็นรักที่หวังสิ่งตอบแทน ความรักที่ยึดมั่นถือมั่นแบบนี้จึงยากที่จะสมหวังหรือแม้จะสมหวังก็ยากที่จะยั่งยืนและเมื่อนั้นความทุกข์ก็จะเข้ามาเยือนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แต่ความรักของผู้ปฏิบัติธรรมที่แท้ หรืออริยบุคคลนั้นเป็นความรักในรูปของความเมตตา ปรารถนาจะให้ทุกคนพ้นทุกข์ แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้รักของปุถุชนจะยากที่จะบริสุทธิ์ เราก็สามารถพัฒนาความรักของเราให้มีคุณค่ามากขึ้นจนกลายเป็นความเมตตาได้

ความรักกับการปฏิบัติธรรมความจริงเป็นเรื่องเดียวกัน ไปด้วยกันได้ไม่ขัดกันเลย มีนักปฏิบัติธรรมหลายคนประกาศหลีก

หนีสังคม หลีกหนีความรัก ออกไปหาความสงบกลางป่า บางคนหนีความรักเพราะอกหัก โดนความรักทำพิษจึงพยายามใช้ธรรมะรักษาใจและหลีกหนีความรัก ฯลฯ ความจริงแล้วการหนีไม่ใช่การแก้ปัญหา นักปฏิบัติธรรมที่แท้ไม่จำเป็นต้องหนีความรัก แต่ต้องอยู่กับความรัก เพราะความรักมิใช่หรือที่ทำให้นักปฏิบัติ-ธรรม (ทั้งสมถะและวิปัสสนา) พยายามฝึกสมาธิเพื่อให้พบกับสัจธรรมและก็จะนำธรรมะที่ปฏิบัติเผยแผ่แก่ผู้ที่ไม่รู้ เพราะความรักมิใช่หรือที่ทำให้นักปฏิบัติธรรมปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ และถึงแม้จะยังไม่พ้นทุกข์แต่ก็ยังอยู่ในสังคมด้วยความมุ่งมั่นที่จะสร้างสิ่งที่ดีงามให้แก่สังคมด้วยความเมตตาที่พร้อมที่จะเผื่อแผ่ให้กับเพื่อนมนุษย์โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทนและไม่มีข้อแม้ **นักปฏิบัติ-ธรรมจะต้องเป็นผู้ที่รักเป็น รู้จักรักและเป็นผู้ที่ถูกรักที่ดี**

**รักเป็น** ก็คือ *รู้ว่าจะรักชีวิตของตัวเองอย่างไร รักเพื่อนมนุษย์อย่างไร* ถ้ารักชีวิตตัวเองก็ต้อง**รักษาศีล หลีกเลี่ยงอบายมุขทั้งหลาย** ถ้ารักเพื่อนมนุษย์ก็คือ**รักให้ถูกวิธีโดยไม่ให้ตัวเองต้องเดือดร้อน การรู้จักรัก** ก็คือ *การรู้จักทำบุญให้กับตัวเองและดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท* **การเป็นผู้ที่ถูกรักที่ดี** ก็คือ *การมีเมตตากับทุกคนที่เรารู้จัก* ไม่มีการแบ่งแยกพวกพ้อง เราควรทำใจให้หนักแน่นเหมือนกับแผ่นดินที่ไม่เคยเลือกปฏิบัติ ไม่ว่าใครจะมาอาศัยอยู่บนแผ่นดินนี้ ทั้งคนจนคนรวย แผ่นดินไม่เคยบ่น รองรับทุกคนเท่าเทียมกัน ใครจะเหยียบย่ำทำลายหรือทะนุถนอม แผ่นดินไม่เคยบ่น รองรับด้วยความเท่าเทียมกันเสมอมา เราควรจะต้องทำใจให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดินนี้

การเป็นนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนานั้น **เน้นการใช้สติพิจารณาความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ให้รู้เท่าทันกิเลส** ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากที่เคยเป็นอยู่ เคยเป็นมาอย่างไรก็ทำเหมือนเดิม แต่จะมีสติและตัวรู้มากขึ้น นักวิปัสสนาจะอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ มีความองอาจ มีความรักความเมตตา สร้างบารมีให้เพิ่มพูนสำหรับอนาคต **ถ้าปราศจากความรักแล้ว สิ่งที่ดีงามทั้งหลายคงจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้** ดังนั้น **ความรักกับการปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งที่จะต้องเสริมสร้างกันและกัน** และเมื่อมีความรักที่ถูกต้องแล้ว เราควรให้ความรักนั้นแก่เพื่อนมนุษย์โดยไม่เลือกปฏิบัติ

การเริ่มต้นที่ดีก็คือ **การให้ความรักกับตัวเอง**เป็นอันดับแรก การเกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก ต้องนับว่าผู้ที่เกิดเป็นมนุษย์ได้นั้นมีบุญมากทีเดียว มิฉะนั้นจะไม่สามารถมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ เนื่องจากการเกิดของสัตว์โลกนั้นมีถึง ๗ ทางให้เลือกคือทางที่เราเวียนว่ายอยู่ได้แก่ *เกิดเป็นพรหม เกิดเป็นเทวดา เกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นเปรต เกิดเป็นอสุรกาย และเกิดเป็นสัตว์นรก* นอกเหนือ ๗ ทางนี้ คือ*นิพพาน* พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างถาวร ดังนั้นเมื่อเราอุตสาห์ฝ่าฟันไม่ไปเกิดในอบายภูมิที่เป็นทุกข์แล้ว เราควรจะภูมิใจที่ได้เป็นมนุษย์ เราต้องรักษาความเป็นมนุษย์ให้อยู่ในสภาพและสถานะที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ การเป็นมนุษยที่ดี ที่รักตัวเองนั้นก็คือการให้โอกาสตัวเองที่จะนึกคิดในสิ่งที่ดีๆ ได้รับแต่ในสิ่งที่ดีๆ มีความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัย ๔ ดีๆ มีการพัฒนาในทางที่ดี

การที่จะทำให้เกิดสิ่งดีๆเหล่านี้กับตัวเองนั้น เราจะต้องปฏิบัติธรรมเป็นประการแรก นั่นคือ **การศึกษาในเรื่องของจิต ทำทานรักษาศีล พิจารณาสิ่งต่างๆที่เห็นในชีวิตประจำวันแล้ว พยายามนำข้อสรุปมาใช้เป็นบทเรียนสำหรับการดำเนินชีวิตของเรา**

เราจะต้องรู้ความจริงให้ได้ว่า สิ่งต่างๆที่เป็นเราและอยู่รอบตัวเรานั้น เป็นความจริงหรือเป็นการสมมุติ เพราะถ้าเราไม่รู้ในข้อนี้เราจะตกอยู่ในความหลง เมื่อเริ่มต้นจากความหลงแล้ว ไม่ว่าเราจะทำอะไร จะเป็นอะไร ก็จะทำและเป็นไปอย่างหลงตลอด รวมทั้งความรักด้วย เพราะฉะนั้นหากไม่อยากรักในความหลง ก็ควรจะต้องศึกษาหาความจริงในเรื่องจิตให้ได้ แล้วท่านก็จะเป็นผู้ที่รักอย่างไม่หลง (เมตตา) หรือหลงน้อยกว่าเก่า

**เมตตา**นั้นเป็นคุณธรรมที่มีระดับสูงกว่าความรักมาก เพราะเมตตานั้นไม่หวังสิ่งตอบแทน แต่รักนั้นหวังสิ่งตอบแทน ตัวอย่างง่ายๆ ก็คือ ความรักของหนุ่มสาว เมื่อเรารักใคร เราก็อยากให้เขารักตอบ หากเขาไม่รักตอบก็เป็นทุกข์ แต่สำหรับเมตตา เวลาเราแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายในสากลโลกเป็นสุขๆ เราไม่ได้คิดว่าสัตว์เหล่านั้นจะมาตอบแทนเรา หรือคิดว่าจะได้อะไรตอบแทนจากสัตว์ทั้งหลาย แต่เป็นการแผ่เมตตาที่ปรารถนาจะให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุขจริงๆเท่านั้น ดังนั้นเมตตาจึงเป็นคุณธรรมที่บริสุทธิ์และมีคุณค่ากว่ารักมาก ผู้ใดมีทุกข์เพราะความรักไม่สมหวัง ลองแผ่เมตตาให้คนที่เรารักบ้าง แล้วทุกอย่างจะดีขึ้นเอง

## ๘. พลังจิต และอิทธิปาฏิหาริย์ ควรสนใจหรือไม่เพียงใด

บ่อยครั้งที่ผู้เขียนพบว่าคนเป็นจำนวนมากที่มาปฏิบัติธรรมในวัด แต่กลับให้ความสนใจในเรื่องพลังจิตและอิทธิปาฏิหาริย์มากกว่าการปฏิบัติธรรมจริงๆ

ผู้เขียนเป็นผู้หนึ่งที่สนใจในเรื่องสมาธิและนั่งสมาธิตั้งแต่อายุเพียง ๑๐ กว่าขวบ โดยเริ่มต้นจากวันหนึ่ง ขณะที่ค้นดูหนังสือของผู้ปกครองก็ไปพบหนังสือฝึกนั่งสมาธิของพระชื่อดังเล่มหนึ่ง เปิดดูก็พบภาพการนั่งสมาธิขวาทับซ้าย ตัวตรง หลับตา และภาวนา ผู้เขียนจำได้ว่าเมื่อได้พบภาพเช่นนั้นก็เกิดความสนใจมาก ประทับใจในสรรพคุณของการนั่งสมาธิ ซึ่งได้ระบุว่านั่งแล้วหากจิตสงบได้นานก็จะสามารถเห็นโน่นเห็นนี่ มีพลังจิตสามารถมีหูทิพย์ ตาทิพย์ หายตัว เหาะเหินเดินอากาศ น่าสนุกเหลือเกิน สรรพคุณเหล่านี้ทำให้ผู้เขียนเลื่อมใส และทดลองปฏิบัติดูบ้าง ชะรอยคงมีบุญเก่าอยู่บ้างจึงนั่งสมาธิแล้วเห็นโน่นเห็นนี่ สนุกเพลิดเพลินดี เป็นการนั่งสมาธิครั้งแรก รู้สึกจิตสงบดี การเห็นดังกล่าวทำให้ติดใจและมีความเข้าใจว่าการนั่งสมาธินั้นก็เพื่อที่จะให้มีพลังจิตเป็นมนุษย์เหนือมนุษย์ ตามประสาเด็กๆ ตั้งแต่นั้นมาผู้เขียนก็นั่งสมาธิแบบนี้มาเรื่อยๆ ธรรมะจริงๆ เป็นอย่างไรก็ไม่รู้ รู้แต่เรื่องสมาธิ คาถาอาคม ผู้เขียนสนใจมาตลอดจนกระทั่งโต ก็ยังนั่งสมาธิแบบมีกิเลส มีประสบการณ์ต่างๆ นานา บางครั้งก็ตกภวังค์ ความรู้สึกตัวหายไปเลย บาง

ครั้งก็รู้สึกตัวเบาตัวลอย แต่เมื่อออกจากสมาธิ จิตใจก็ยังเหมือนเดิม คือมีกิเลสเหมือนเดิม บางครั้งกิเลสมากขึ้นกว่าเดิมเสียอีก

ในช่วงหนึ่งของชีวิตได้มีโอกาสเรียนรู้การนั่งสมาธิแบบธิเบตจากหนังสือเล่มหนึ่ง ผู้เขียนเกิดความสนใจมาก จึงทดลองปฏิบัติดู ซึ่งก็ได้ผล สามารถทำสมาธิแบบธิเบตได้

ที่ผู้เขียนเล่าให้ฟังก็เพราะอยากจะบอกว่าถ้าจะพูดถึงเรื่องสมาธิหรือเรื่องพลังจิตแล้วเป็นเรื่องที่มีอยู่จริง ใครฝึกสมาธิถึงขั้นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ (สมาธิอย่างละเอียด) ก็สามารถนำเอาสมาธิที่เกิดจากความสงบไปใช้ได้ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์เช่นกัน **แต่ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ทำได้หรือไม่ได้ แต่อยู่ที่ว่าทำดีหรือไม่ดี ทำแล้วอันตรายหรือไม่ และเป็นทางที่ควรจะมุ่งหรือหลีกเลี่ยง**

คนทั่วไปมักจะตื่นเต้นที่จะศึกษาทดลองในเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์หรือพลังจิต จึงไม่น่าแปลกใจที่ชาวพุทธส่วนมากยังยึดติดอยู่กับไสยศาสตร์ เครื่องรางของขลัง จนพากันหลงเข้าใจว่านั่นคือธรรมะ ผู้คนไปวัดเพื่อขอพระเครื่อง ไปดูหมอ ไปลงนะหน้าทอง แต่ไม่เคยรู้เลยว่าธรรมะที่แท้จริงคืออะไร

ถ้าจะเปรียบเหมือนการเดินทาง ทั้งที่มีจุดมุ่งหมายที่จะเดินทางไปยังสิ่งที่ดีงามคือนิพพาน (การพ้นทุกข์) แต่เมื่อเดินทางไปพักเดียวก็เจอบ้านที่สวยงามหลังหนึ่งอยู่ข้างทาง ก็เลยแวะบ้านหลังนั้น เมื่อเข้าไปในบ้าน ปรากฏว่ามีสิ่งต่างๆที่ถูกใจเกิดความพอใจจึงเลิกที่จะเดินทางต่อไป ทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายที่ดีงามที่แท้จริงได้

พลังจิต อิทธิปาฏิหาริย์เหล่านั้นแม้มีอยู่จริง แต่ไม่ใช่ทางที่จะทำให้พ้นทุกข์เสมอไป แต่อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติหลงติดกับอำนาจของพลังจิตนั้น เหมือนกับคนที่ว่ายน้ำและไปเจอน้ำวนก็จะถูกน้ำวนดูดให้จมลง ไม่สามารถจะฝืนแรงน้ำวนเอาชีวิตรอดได้

การทำสมาธิจริงอยู่ จิตจะต้องผ่านขั้นตอนของปีติ เกิดอาการเห็นโน่นเห็นนี่ ซึ่งเป็นเรื่องที่จะต้องพบทุกคน เมื่อพบกับปรากฏการณ์เหล่านี้ **เราไม่ควรสนใจหรือยึดติดแต่ควรผ่านไปเลย ไม่ใส่ใจกับสิ่งเหล่านี้** ทำจิตให้มีสติ พิจารณาในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้เห็นความจริงที่แอบแฝงอยู่จะดีกว่า จงออกมาจากบ้านข้างทางที่เราแวะเข้าไป เพื่อเดินทางต่อไปดีกว่า เพราะทางเดินยังอีกไกล การแวะบ้านเป็นการเสียเวลาอย่างยิ่ง

จะขอเปรียบเทียบอีกเรื่องหนึ่งในการหลงเรื่องของพลังจิตนั้น ก็เหมือนกับว่า เราเดินทางไปเที่ยวงานวัดแห่งหนึ่งที่มีการละเล่น มีร้านค้ามากมายให้เราแวะชมได้ชั่วนาตาปี แต่ละร้านก็น่าสนใจ ตื่นเต้น แปลกใหม่ ทำให้เรานั้นติดใจหลงใหลไปเรื่อยๆ ไม่คิดที่จะออกจากงานวัดเลยจึงทำให้เสียเวลาไปอย่างน่าเสียดาย

ก็เหมือนกับการหลงในเรื่องพลังจิต อิทธิปาฏิหาริย์ ใครบอกว่าที่นั่นมีอาจารย์ดี มีการเข้าทรงดี มีเจ้าพ่อเจ้าแม่ดีเราก็ไปหาไปเลื่อมใส หากใครจิตไม่เข้มแข็งก็มักจะถูกหลอก ซึ่งก็มีปรากฏให้เห็นบ่อยๆ สิ่งต่างๆเหล่านี้มีจริง แต่อาจไม่ได้มีประโยชน์ต่อการพ้นทุกข์ ยิ่งจะเพิ่มทุกข์ให้ยืดยาวขึ้นอีก เหมือนตัวอย่างที่ผู้เขียนยกให้ฟังแล้วคือการไปเที่ยวงานวัด ยิ่งแวะร้าน

ไหนก็ยิ่งสนุกตื่นเต้น แต่ไม่มีสาระอะไรเลยทำให้เราเสียเวลาและห่างทางพ้นทุกข์มากขึ้นเท่านั้น

ทำไมผู้เขียนถึงบอกว่าการสนใจเรื่องพลังจิตทำให้ห่างทางพ้นทุกข์ ก็เพราะเรื่องพลังจิตนี้ จิต-ต้องยึดมั่นถือมั่นจึงจะเกิดผล ซึ่งเมื่อยึดมั่นแล้ว หากยึดมั่นเกินพอดีก็ยากที่จะถอดถอนหรือละวางเพื่อยกจิตไปปฏิบัติวิปัสสนา ดังที่ผู้เขียนเคยเขียนถึงความแตกต่างระหว่างสมถะกับวิปัสสนาว่า การปฏิบัติวิปัสสนานั้นต้องมีสมาธิแต่เป็นเพียงระดับกลางๆ และเมื่อจะเริ่มพิจารณาต้องลดระดับสมาธิลงมาแค่ระดับสมาธิเล็กน้อยเท่านั้น หากผู้ปฏิบัติสมาธิใช้สมาธิแนบแน่นเกินไปก็เป็นการยากที่จะถอยลงมาเพื่อให้เกิดสติ เพราะเมื่อมีสมาธิแนบแน่นจิตจะสงบนิ่ง และเกิดพลัง เมื่อเกิดพลังแล้ว (หากไม่มีสติ) ก็จะหลงยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน สำคัญตนผิด หรือไม่ก็เกิดความยินดีพอใจกับพลังจิตนั้น จนไม่สามารถจะถอนตัวออกได้ เหมือนกับคนที่เดินทางที่แวะบ้านข้างทางเมื่อแวะแล้วก็จะไม่เดินทางต่อไปแล้ว เสน่ห์ของพลังจิตนี้มีมาก มีแรงดึงดูดมาก คนทั่วไปถ้าไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนเข้าใจการเกิดดับของรูปนามจะหลงเพลิดเพลินอยู่กับพลังจิต การปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้นที่จะทำให้เกิดสติปัญญาแก้ความหลงผิดนี้ได้ ผู้ที่มีปัญญาจึงไม่ควรหลงใหลในเรื่องของพลังจิตเพราะหากไม่มีปัญญาแล้วไม่ใช่ทางที่พ้นทุกข์แน่นอน

จะขอยกตัวอย่างของการหลงอีกเรื่องหนึ่ง สมมุติว่าคนๆ หนึ่ง ใครก็ได้ ฝึกสมาธิจนได้ผล มีพลังจิต มีจิตสงบ สามารถ

เห็นนรกสวรรค์ ติดต่อกับวิญญาณได้ มีหูทิพย์ ตาทิพย์ สามารถรักษาโรค ทำนายอนาคตได้ ความสามารถเหล่านี้เมื่อเกิดกับผู้ใดแล้วทำให้ผู้นั้นเหนือกว่ามนุษย์ทั่วไป (ที่ไม่ได้ฝึก) เมื่อผู้คนรู้ก็จะยกย่องสรรเสริญ ก็จะเริ่มมีลาภสักการะ มีคนเรียกเป็นอาจารย์ มีลูกศิษย์ลูกหา ซึ่งแน่นอนคนนั้นต้องยินดีที่เป็นเช่นนี้ อย่างน้อยก็ต้องยินดีที่ได้ทำประโยชน์ให้ผู้อื่น แต่อย่างว่า คนเราสมัยนี้มีความทุกข์มากมายเหลือเกิน จึงพากันหาผู้ที่จะดับทุกข์ให้ตน ไม่นานคนนั้นอาจจะจำเป็นต้องตั้งสำนักเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น จะไม่ช่วยก็ไม่ได้ เพราะตนเองมีอำนาจวิเศษแล้วก็ต้องสร้างบุญบารมีเพิ่ม เมื่อมีลูกศิษย์มากขึ้นกิจการก็เจริญรุ่งเรืองและอาจเป็นธุรกิจกลายๆ ความเป็นอยู่ดีขึ้น...

จากตัวอย่างข้างต้น เส้นทางในอนาคตของคนๆนั้นจะเป็นอย่างไร ขอให้คิดกันเอาเอง เรื่องพลังจิตอิทธิปาฏิหาริย์นั้นส่วนที่ดีและมีประโยชน์มีอยู่ หากนำไปใช้ในทางที่ถูกที่ควรเพื่อประโยชน์ในการสร้างศรัทธา สงเคราะห์ผู้ที่มีความทุกข์ รวมทั้งการชี้ทางให้เกิดปัญญาก็ได้ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา แต่ความเสี่ยงนั้นก็มีอยู่มากเหมือนกัน ที่ผู้เขียนยกเรื่องนี้ก็เพราะมีความเป็นห่วงว่าพุทธศาสนิกชนจะยึดถือพลังจิต อิทธิปาฏิหาริย์สำคัญมากกว่าธรรมะแท้ๆของพระพุทธเจ้า ดังนั้นหากเข้าใจในเรื่องนี้แล้วอย่างน้อยหากผู้ใดประสบกับเรื่องเหล่านี้ก็ขอให้พิจารณาให้ดีเท่านั้น พิจารณาดูว่าเรื่องดังกล่าวสวนทางกับหลักธรรมชาติหรือไม่ เป็นสิ่งที่ทำให้พ้นทุกข์หรือเพิ่มทุกข์ เป็นสิ่งที่เพื่อลดละหรือเพื่อยึดมั่นถือมั่นในลาภสักการะ และถ้าเป็นสิ่งที่ทำให้ยึดมั่นใน

ตัวตน สะสมลาภยศ ฟุ้งเฟ้ออยู่ในความสุขทางโลก คิดว่าจะทำให้มีปัญญาพิจารณาหาทางพ้นทุกข์ได้หรือไม่...น่าคิด

ผู้ใดได้พบและเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานแล้วขอให้ท่านรู้ว่าท่านโชคดีมากแล้ว ที่ไม่หลงในเปลือกของธรรมะ ท่านได้มีโอกาสเข้าถึงแก่นธรรมะแล้ว **จงศึกษาเรื่องจิต พัฒนาจิต พัฒนาสติ กำหนดอิริยาบถ พิจารณาดูสภาวธรรมที่เกิดขึ้น พยายามแยกรูปนาม** แล้วท่านจะเป็นผู้โชคดี เป็นผู้ที่มีความฉลาดในชีวิตคนหนึ่ง และกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่ไม่เสียชาติเกิดเลยทีเดียว

## ๙. ในชีวิตประจำวัน ต้องรีบเร่ง ต้องทำงาน จะกำหนดอิริยาบถได้อย่างไร

นักปฏิบัติวิปัสสนาหลายคนถามคำถามนี้ ภายหลังจากการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ๗ วันแล้ว เนื่องจากตลอดเวลา ๗ วันนั้น ถูกสอนให้เดินจงกรมกำหนดสติอย่างช้าๆ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ และถูกสอนให้กำหนดอิริยาบถสำคัญเป็นอันดับแรกในชีวิตประจำวัน

เป็นเรื่องที่น่าสงสัยมาก เนื่องจากชีวิตประจำวันของแต่ละคนนั้นมีแต่ความรวดเร็ว เร่งรีบ แข่งขันกัน จะให้มัวกำหนดอิริยาบถเพื่อกำหนดสติจะไปไหวหรือ ถ้ามัวแต่ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ สงสัยจะเดินไม่ถึงที่ทำงาน หรือมัวแต่กำหนดย่างหนอๆ เวลาข้ามถนนคงโดนรถชนหนอแน่ๆ บางคนก็สงสัย

ว่า ขับรถไปทำงานจะกำหนดอิริยาบถอย่างไร เช่นขับหนอๆ กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุมากกว่า ฯลฯ

คุณแม่สิริ กรินชัย สอนว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐานนั้น **การกำหนดอิริยาบถ***สำคัญเป็นอันดับหนึ่ง* **การเดินจงกรม***สำคัญเป็นอันดับสอง* และ**การนั่งสมาธิ***สำคัญเป็นอันดับสาม* ปัญหาจึงเกิดขึ้นว่า การกำหนดอิริยาบถในชีวิตประจำวันนั้นจะกำหนดอย่างไรไม่ให้เกิดผลเสียต่อชีวิตประจำวัน

ก่อนที่จะอธิบายวิธีการกำหนดอิริยาบถ เราจะทำความเข้าใจกันก่อนว่า ทำไมถึงต้องกำหนดอิริยาบถ กำหนดอิริยาบถแล้วจะได้อะไร ดีอย่างไร

ทำไมถึงต้องกำหนดอิริยาบถ?

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเน้นการเจริญสติ กำหนดตามดูสภาวธรรมที่เกิดขึ้น**ตามความเป็นจริง** ซึ่งในเบื้องต้นใช้การกำหนด**รูป**เป็นหลัก (ยืน เดิน นั่ง นอน) เพราะ**กำหนดง่าย**โดยเฉพาะรูปเดินเป็นอิริยาบถใหญ่ๆ หรือหยาบ ส่วนอิริยาบถย่อย เช่น การรับประทานอาหาร ซึ่งกำหนดตั้งแต่ ตัก (อาหาร) ยกมาถึง อ้า อม เคี้ยว กลืน เป็นต้นนั้น กำหนดได้ยากกว่าอิริยาบถใหญ่

ทำไมถึงต้องกำหนดอิริยาบถ ก็ต้องขอตอบว่า **เพื่อให้ผู้กำหนดมีสติตามรู้ทัน**อิริยาบถหรือความเคลื่อนไหวนั้นๆ ซึ่งถ้ามีสติอยู่กับอิริยาบถนั้นแล้วจิตก็จะถูกผูกให้รู้อยู่กับอิริยาบถนั้น ไม่ไปคิดอย่างอื่น นี่เป็นความรู้เบื้องต้น แต่หากกำหนดจนมีสติแก่กล้า รู้ทันอิริยาบถในขณะนั้นๆ จริงๆ (ปัจจุบัน) จิตจะเกิด

ปัญญารู้แต่สภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในขณะนั้นๆ (ก็คือ รูปกับนามที่เกิด-ดับเท่านั้น) และเมื่อจิตรู้แต่สภาวธรรม (การเกิด-ดับของรูป-นาม) ในขณะนั้นๆ **ในขณะนั้นๆ** จิตก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ และความรู้ในเรื่องไตรลักษณ์จะปรากฏให้เห็น คือ ที่เคยคิดว่า เป็นเรา ก็จะรู้ตอนนี้ว่า ไม่ใช่เรา เป็นแต่เพียงรูป-นาม ที่เกิดดับต่อเนื่องกันเท่านั้น ที่เคยคิดว่าเที่ยง ก็จะรู้ตอนนี้ว่า ไม่เที่ยง ที่เคยคิดว่า เป็นสุข ก็จะรู้ตอนนี้ว่า ไม่สุข และนี่ก็คือคำตอบคำถามต่อไปที่ว่า กำหนดอิริยาบถแล้วจะได้อะไร...ได้ความมีสติและปัญญาที่อยู่กับสภาวปัจจุบันซึ่ง**ว่าง**จากการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆ นานา นั่นเอง

การทำเช่นนี้ (กำหนดอิริยาบถ) ดีอย่างไร เราก็จะมาดูว่าดีประการแรกก็คือ การกำหนดอิริยาบถทำให้จิตมีสมาธิและสติอย่างต่อเนื่อง แล้วสติดีอย่างไร...สติเป็นกุศลทำให้เกิดปัญญา เมื่อสติเกิดบ่อยๆ จิตเราก็จะเป็นกุศลบ่อยๆ และเกิดปัญญาบ่อยๆเช่นกัน ซึ่งผู้รู้กล่าวไว้ว่า หากจิตมีสติรู้ปัจจุบันบ่อยๆ จะทำให้มีผิวพรรณงดงาม แจ่มใส เพราะจิตจะตื่นเบิกบาน สว่าง บริสุทธิ์ ตลอดเวลา

ดีประการต่อไปก็คือ เมื่อสามารถทำให้จิตมีแต่สติและปัญญา ก็เท่ากับทำให้เราว่างจากอกุศลและบาปที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ หากทำบ่อยๆ ก็ลดอกุศลลดบาปลดทุกข์ได้มากขึ้นเป็นเงาตามตัว

ผู้เขียนจะขอสมมุติให้ฟังอีกเรื่องหนึ่งโดยจะเปรียบจิตของเราเป็นเหมือนกับจาน ก็ถ้าจิตคือธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ จานก็

เหมือนกัน มีหน้าที่รองรับอาหารเช่นกัน จานจะว่างจากการรองรับอาหารไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นข้าวแกง อาหารหวาน อาหารคาว ผลไม้ ต่างๆ นานา ก็ผลัดเปลี่ยนกันใส่บนจานจิตทั้งนั้น อาหารใดมาอยู่ จานก็เปรอะด้วยอาหารนั้น แต่ใส่ได้ทีละอย่าง แต่เมื่อใดจิตมี**สติ**กำหนดรู้อิริยาบถนั้นๆ สติจะเป็นเหมือนแผ่นพลาสติกที่มารองรับอาหารมิให้เปื้อนจาน ก่อนที่อาหารนั้นจะเข้ามาอยู่ในจาน ทำให้จานว่างจากการเปรอะอาหารชั่วขณะ (สำหรับพระอรหันต์นั้นมีสติกำหนดรู้ทันปัจจุบันตลอดเวลา ฉะนั้นไม่ว่าจะใส่อาหารใดลงบนจานก็ไม่เปรอะเปื้อนเลย เพราะไม่มีความยินดีติดใจที่จะรองรับอาหารนั้นแล้ว)

**ตัวอย่าง**การกำหนดอิริยาบถเบื้องต้น

ตั้งแต่เช้า ตื่นนอน ขณะนอนอยู่บนเตียง เริ่มกำหนด

- รู้สึกตัว อยากลืมตา (หนอ)
- ลืมตา กะพริบตา
- ขยับตัว ขยับซ้าย ขยับขวา อยากลุก (หนอ)
- ยกแขนยัน ยกตัว งอขา ลุกขึ้นยืน

(จะเห็นว่ายิ่งกำหนดละเอียดเท่าใด จิตของเราก็จะอยู่กับการกำหนดแนบแน่นมากเท่านั้น)

การจะให้มีสติอยู่กับอิริยาบถนั้น เราจะต้องคิดเสมอว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั้น**มีความสำคัญที่สุดในโลก** ตั้งใจทำให้ดีที่สุดเช่นแม้เพียงการกะพริบตา ก็ขอให้คิดว่าเป็นงานที่สำคัญที่สุดในโลก

จากนั้นก็เดินก้าวออกไปจากห้อง กำหนดต่อไปเรื่อยๆ

- ขวาย่าง ซ้ายย่าง เห็นหนอ (ประตู)
- เอื้อมมือไป ถึง (ลูกบิดประตู) บิดลูกบิดประตู
- หมุน เปิด (ประตู) ก้าวซ้าย ก้าวขวา
- อาบน้ำ รู้สึกเย็น (ร้อน) ถูสบู่ เช็ดตัว แปรงฟัง ฯลฯ

หวังว่าตัวอย่างนี้จะเพียงพอให้ท่านเข้าใจในการกำหนดอิริยาบถและฝึกกำหนดเองต่อไป

จำไว้ว่าการกำหนดสตินี้ ต้องกำหนดให้ทันกับอิริยาบถในขณะนั้นๆ จึงจะเป็นการกำหนดที่ทันปัจจุบัน

## ๑๐. การศึกษาเรื่องจิตและการทำงานของจิต มีความสำคัญและจำเป็นอย่างไร

หลายคนเล่าให้ฟังถึงความทุกข์ยากลำบากของชีวิต ปัญหาความไม่สมหวังต่างๆ โรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ โดยต่างมุ่งหวังที่จะหาทางแก้ไข หรือหาผู้ที่สามารถจะช่วยทำให้ทุกอย่างดีขึ้นได้ บางคนก็ไปบนบานศาลกล่าว ไปดูหมอ ไปสะเดาะเคราะห์ ไปหาหมอรักษา เพื่อหาทางแก้ทุกข์ทางกายและทางใจที่เกิดขึ้น

แต่จะมีสักกี่คนที่คิดถึง**ต้นตอ**ของสิ่งทุกอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น คือ **จิต** ของเรานั่นเอง

*ทุกอย่างเกิดที่จิตและดับที่จิต* ท่านเคยได้ยินไหม?

ถ้าไม่มี**จิต** สิ่งต่างๆทั้งทุกข์ สุข ที่กล่าวมาแล้วจะมีได้ไหม

คนส่วนมากมีชีวิตอยู่โดยไม่เคยรู้เลยว่า **จิต** นั้น คืออะไร

เป็นอย่างไร ทำงานอย่างไร พัฒนาอย่างไร?

คนส่วนมากจะรู้แต่เพียงว่า ตัวเราคือทุกอย่าง ตาของเรา หูของเรา จมูกของเรา กายของเรา และใจของเรา มีแต่**เรา**เท่านั้นเป็นหนึ่งเดียว ก็เพราะรู้เช่นนี้ปัญหาจึงเกิด.....

- ตาเราเห็นสิ่งที่ไม่สวยงาม เราก็ไม่พอใจ
- หูเราได้ยินเสียงที่ไม่ไพเราะ เราก็ไม่พอใจ
- จมูกของเราได้กลิ่นที่ไม่หอม เราก็ไม่พอใจ
- ลิ้นของเราได้รสที่ไม่อร่อย เราก็ไม่พอใจ
- กายของเราได้สัมผัสที่ไม่อ่อนนุ่ม เราก็ไม่พอใจ
- ใจของเราคิดแต่สิ่งที่กลุ้มใจไม่สมหวัง เราก็ไม่พอใจ

ทุกข์เกิดเพราะความเป็น**เรา**นี่เอง ฉะนั้นเมื่อ**เรา**เป็นทุกข์ **เรา**จึงดิ้นรนแก้ทุกข์เหล่านี้ ซึ่งมักจะทำได้หลายวิธี

วิธีที่มนุษย์ส่วนมากใช้ในการแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นก็คือ

พยายามทุกวิถีทางให้เห็นแต่รูปสวยๆ งามๆ

พยายามทุกวิถีทางให้ได้ยินแต่เสียงเพราะๆ

พยายามทุกวิถีทางให้ได้กลิ่นแต่กลิ่นที่หอมๆ

พยายามทุกวิถีทางให้ได้รสที่อร่อยๆ

พยายามทุกวิถีทางให้ได้สัมผัสที่นุ่มนวล

พยายามทุกวิถีทางให้ได้คิดแต่ในสิ่งที่สมหวัง มีความสุข

การแก้ทุกข์โดยวิธีนี้ทำให้มนุษย์ต้องแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน จนถึงขนาดทำสงครามฆ่าฟันกัน เพราะต่างคนต่างต้องการให้**เรา**หนีทุกข์นั่นเอง แต่ยิ่งแก้ก็ยิ่งเพิ่มปัญหาและเพิ่มทุกข์ เพราะความต้องการของ**เรา**ไม่มีสิ้นสุดสักที

มนุษย์บางเผ่าที่มีความเจริญก็ใช้วิธีสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีๆ เพื่อปรนเปรอ**เรา** แต่กาลเวลาก็ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าไม่ว่าเราจะหาทางหนีทุกข์ด้วยวิธีใด ก็ไม่มีทางหนีทุกข์ได้นอกจากจะตัดความเป็นตัวเราแล้วย้อนดูจิตที่เป็นต้นตอให้ความทุกข์เหล่านี้เข้าไปอาศัยอยู่ ดังนั้นการจะหนีทุกข์ที่ได้ผลจึงต้องศึกษา**จิต**เป็นสำคัญ เพราะหากรู้ว่าจิตคืออะไร ทำงานอย่างไรแล้วเราก็จะสามารถควบคุมและบริหารจิตได้ เมื่อควบคุมบริหารจิตได้ก็หมายความว่าเราสามารถ**จัดสรร จำกัด** หรือ **ควบคุม**ความทุกข์ที่จะเข้ามาอาศัยในจิตได้ (หรือกำจัดได้อย่างถาวร มิให้ทุกข์เกิดเช่นพระพุทธเจ้าและอรหันตสาวกทั้งหลาย)

ความสำคัญและความจำเป็นในการศึกษาเรื่องจิตจึงเป็นฉะนี้

ฉะนั้นเมื่อเกิดทุกข์ ให้ดูที่จิต ศึกษาที่จิตให้เข้าใจ ปัญญาจะเกิด สติจะเกิด และเมื่อนั้นความทุกข์ก็จะเบาบางลง

บุคคลทั้งหลายที่มีทุกข์ เสมือนมีศรปักอยู่ที่ทรวงอก และมีไฟสุมอยู่เบื้องต่ำ เนื่องจากยังมีสักกายทิฏฐิ อยู่ในสันดาน

บุคคลที่จะถอนออกซึ่งศรที่เสียบอยู่พร้อมกับรักษาพิษของมันนั้น จะต้องใช้ปัญญาประกอบกับความพยายามถึงพร้อมด้วยสติ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะสามารถถอนสักกายทิฏฐิออกจากสันดานได้ อันนี้ถึงจะเป็นการพ้นทุกข์ได้แน่นอน